

**SYLABUS PRZEDMIOTU**

<b>Nazwa przedmiotu/modułu:</b>	<b>Kinezyterapia</b>	<b>Liczba punktów ECTS: 7</b>	<b>Kod przedmiotu: C03</b>
<b>Jednostka prowadząca:</b>	<b>WYDZIAŁ FIZJOTERAPII</b>		
<b>Kierunek studiów:</b>	<b>FIZJOTERAPIA</b>		
<b>Forma studiów:</b>	+ Stacjonarne	+ Niestacjonarne	
<b>Poziom studiów:</b>	I-go stopnia		
	II-go stopnia		
	+ Jednolite magisterskie		
<b>Semestr:</b>	I	II + III + IV + V	VI VII VIII IX X
<b>Forma zaliczenia:</b>	Z/o/E	Zaliczenie (Z), Zaliczenie na ocenę (Z/o), Egzamin (E)	
<b>Profil studiów:</b>	Praktyczny		
<b>Język wykładowy:</b>	Polski		
<b>Koordinator:</b>			
<b>Prowadzący przedmiot:</b>			
<b>Forma kształcenia</b>		<b>Liczba realizowanych godzin (nakład pracy studenta)</b>	
		<b>Stacjonarne</b>	<b>Niestacjonarne</b>
<b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b>	Wykład (W)	35	35
	Seminaria (S)		
	Ćwiczenia audytoryjne (CA)		
	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	110	110
	Ćwiczenia kliniczne (CK)		
Czas pracy własnej studenta (godziny studenta)		40	40
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>185</b>	<b>185</b>
<b>Bilans punktów ECTS</b>		<b>7</b>	
<b>1. Cel przedmiotu:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Przekazanie studentom podstawowej wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu kinezyterapii</li> <li>Kształcenie umiejętności opisu i interpretacji zaburzeń narządu ruchu</li> <li>Kształcenie umiejętności badania pacjenta oraz doboru ćwiczeń leczniczych do dysfunkcji</li> </ol>			

<b>2. Wymagania wstępne:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Umiejętność pracy samodzielnej</li> <li>2. Umiejętność pracy zespołowej</li> <li>3. Wiedza z anatomii</li> </ol>	
<b>3. Warunki zaliczenia:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obecność na zajęciach zgodnie z „Regulaminem studiów”</li> <li>2. Zaliczenie kolokwium cząstkowych</li> <li>3. Egzamin (pytania testowe zamknięte i otwarte, 60% poprawnych odpowiedzi)</li> <li>4. Złożenie pracy samokształceniowej</li> </ol>	
<b>4. Oczekiwane efekty kształcenia</b>	
Efekty kształcenia przedmiotu (szczegółowe):	Metody weryfikacji zakładanych efektów kształcenia*
<p><b><u>Wiedza</u></b>  <b>W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:</b>  C.W1. pojęcia z zakresu rehabilitacji medycznej, fizjoterapii oraz niepełnosprawności  C.W2. mechanizmy zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem  C.W3. mechanizmy oddziaływania oraz możliwe skutki uboczne środków i zabiegów z zakresu fizjoterapii  C.W7. teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii  C.W8. wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń stosowanych w kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii</p>	<p>Kolokwia cząstkowe  Egzamin ustny</p>
<p><b><u>Umiejętności</u></b>  <b>W zakresie umiejętności absolwent potrafi:</b>  C.U1. przeprowadzić badanie podmiotowe, badanie przedmiotowe oraz wykonywać podstawowe badania czynnościowe i testy funkcjonalne właściwe dla fizjoterapii, w tym pomiary długości i obwodu kończyn, zakresu ruchomości w stawach oraz siły mięśniowej  C.U2. wypełniać dokumentację stanu zdrowia pacjenta i programu zabiegów fizjoterapeutycznych  C.U3. dobierać i prowadzić kinezyterapię ukierunkowaną na kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych u osób zdrowych oraz osób z różnymi dysfunkcjami, przeprowadzić zajęcia ruchowe o określonym celu, prowadzić reedukację chodu i ćwiczenia z zakresu edukacji i reedukacji posturalnej oraz reedukacji funkcji kończyn górnych  C.U4. instruować pacjenta w zakresie wykonywania ćwiczeń ruchowych w domu, sposobu posługiwania się wyrobami medycznymi oraz wykorzystywania przedmiotów użytku codziennego w celach terapeutycznych, instruować opiekuna w zakresie sprawowania opieki nad osobą ze specjalnymi potrzebami oraz nad dzieckiem – w celu stymulowania prawidłowego rozwoju  C.U5. konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń  C.U6. dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności</p>	<p>Dziennik umiejętności  Analiza przypadku  Kolokwia cząstkowe  Projekt badania  Ćwiczenie praktyczne</p>

<p>oraz wysiłku fizycznego</p> <p>C.U7. wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń</p> <p>C.U8. zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii</p> <p>C.U9. obsługiwać i stosować urządzenia z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii, masażu i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii</p> <p>C.U10. wykazać zaawansowane umiejętności manualne pozwalające na zastosowanie właściwej techniki z zakresu kinezyterapii, masażu i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii</p>	
---	--

\*np.: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwia cząstkowe, odpowiedź ustna, prezentacja multimedialna, analiza problemu, analiza przypadku, ćwiczenia praktyczne, praca w grupie, dziennik umiejętności, dyskusja, referat, esej i inne

## 5. Treści programowe:

### Tematyka zajęć:

#### **Tematyka zajęć – wykłady I**

Systematyka ćwiczeń leczniczych.

Ćwiczenia bierne, czynno – bierne i samowspomagane.

Wskazania, przeciwwskazania, metodyka.

Ćwiczenia czynne w odciążeniu oraz czynne.

Wskazania, przeciwwskazania, metodyka.

Ćwiczenia rozciągające, redresyjne oraz wyciągi.

Wskazania, przeciwwskazania, metodyka.

Ćwiczenia równoważne, pionizacja.

Wskazania, przeciwwskazania, metodyka.

Ćwiczenia oddechowe, synergistyczne, izometryczne oraz koordynacyjne.

Wskazania, przeciwwskazania, metodyka.

Chód: chód fizjologiczny – determinanty chodu.

Chód patologiczny.

Rodzaje chodu o kulach.

Nauka chodu o kulach.

#### **Tematyka zajęć – ćwiczenia I**

Technika wykonywania ćwiczeń biernych i czynno-biernych kończyn dolnych, górnych, obręczy barkowej, kręgosłupa.

Cel, wskazania, przeciwwskazania, metodyka.

Technika wykonywania ćwiczeń czynnych w odciążeniu dla kończyn górnych i dolnych, podwieszenie całkowite.

Cel, wskazania, przeciwwskazania, metodyka.

Rodzaje odciążenia: osiowe, pozaosiowe.

Technika ćwiczeń w odciążeniu z oporem dla kończyn dolnych i kończyn górnych.

Cel, wskazania i przeciwwskazania.

Dobór obciążenia.

Technika wykonywania ćwiczeń czynnych z oporem dla kończyn górnych i dolnych.

Cel, wskazania i przeciwwskazania, sposoby dawkowania oporu.

Trening oporowy siły i wytrzymałości siłowej mięśni.

Ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości stawów.

redresje, pozycje ułożeniowe, ćwiczenia rozciągające. Poizometryczna relaksacja mięśni.
Ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości stawów: Ćwiczenia samowspomagane. Wyciągi redresyjne, odciążające. Wyciągi kręgosłupa – grawitacyjny, Pershla, pętla Glissona.
Ćwiczenia oddechowe – cel, wskazania, przeciwwskazania, podziały, metodyka.
Ćwiczenia rozluźniające – ogólnie i miejscowo, ćwiczenia relaksacyjne trening relaksacyjny Shulza, Jacobsona.
Technika wykonywania ćwiczeń czynnych wolnych, ćwiczeń zespołowych: Ćwiczenia ogólnokondycyjne – cel, wskazania, przeciwwskazania, metodyka wykonania, tok lekcyjny. Ćwiczenia poranne – metodyka wykonania
Technika wykonywania ćwiczeń izometrycznych i synergistycznych (ipsilateralne i kontralateralne), ćwiczenia koordynacyjne. Cel, wskazania, metodyka wykonania
Ćwiczenia równoważne – podział, metodyka wykonania, pionizacja: rodzaje, etapy i zasady pionizacji.
Chód: Determinanty chodu. Chód patologiczny. Rodzaje chodu o kulach. Nauka chodu o kulach. Nauka padania i wstawania.
<b>Tematyka zajęć – wykłady II</b>
Badanie podmiotowe – schemat wywiadu, ból – rodzaje, okresy, topografia, wpływ czynności ruchowej
Badanie przedmiotowe – zasady badania Orientacyjna ocena zewnętrzna Badanie linijne Badanie narządu ruchu: palpacyjne, ruchomości stawów orientacyjne.
Badanie goniometryczne – zasady badania Zapis wyników metodą SFTR Pomiar ruchomości kkd i kkd
Badanie ruchomości kręgosłupa Testy funkcjonalne - objaw szczytowy, test trakcyjny, test Bertranda, Menarda, Lasequea. Ocena orientacyjna. Pomiar ruchomości.
Badanie miednicy i stawów krzyżowo – biodrowych: - ocena statyki miednicy, - miednica skośna, skręcona, wyboczona-skoliotyczna, - ocena przodopochylenia miednicy, - badanie stawów krzyżowo-biodrowych: objawy wyprzedzania, test Derbolowskiego, test kolców.
Testy długości mięśni – zasady badania. Mięśnie toniczne i fazowe – podział, charakterystyka. Pojęcie równowagi czynnościowej. Niedowład funkcjonalny. Wpływ przykurczów mięśni na ustawienie stawów – przykurcz zgięciowy, wyprostny, odwiedzeniowy, przywiedzeniowy.
Ocena siły mięśni – test Loveta, test zespołów dynamicznych według Zembatego. Skala oceny siły mięśni. Dobór pozycji.
<b>Tematyka zajęć – ćwiczenia II</b>
Orientacyjna ocena zewnętrzna postawy ciała: - badanie z tyłu, z przodu i boku, - wyszukiwanie punktów kostnych.

<p>Badanie linijne kończyn dolnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ocena orientacyjna długości kończyn dolnych,</li> <li>- pomiar długości względnej i bezwzględnej kkd,</li> <li>- pomiar obwodów kkd.</li> </ul>
<p>Badanie linijne kończyn górnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ocena orientacyjna długości kończyn górnych,</li> <li>- pomiar długości względnej i bezwzględnej kkg,</li> <li>- pomiar obwodów kkg.</li> </ul>
<p>Badanie przykurczów mięśniowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kończyny dolnej: test Thomasa, test Menella, test palce podłoga, przykurcz odwiedzeniowy, przykurcz przywiedzeniowy, test pięta-pośladek, test Obera, test Lasequa, test m. gruszkowatego,</li> <li>- kończyny górnej: test ścienny, test m. piersiowego, test m. podłopatkowego, test m. podgrzebieniowego, test m. nadrzebieniowego, test m. dwugłowego ramienia, test mm. zginaczy nadgarstka i mm. zginaczy palców.</li> </ul>
<p>Badanie ruchomości w stawach kończyn dolnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bierny i czynny zakres ruchu,</li> <li>- dokumentacja – zapis metodą SFTR,</li> </ul>
<p>Badanie ruchomości w stawach kończyny górnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bierny i czynny zakres ruchu,</li> <li>- dokumentacja – zapis metodą SFTR</li> </ul>
<p>Badanie kręgosłupa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- badanie orientacyjne ruchomości kręgosłupa,</li> <li>- testy funkcjonalne: objaw szczytowy, test trakcyjny, test Bertranda, Menarda, Lasequea.</li> <li>- lokalizacja i zaznaczanie punktów kostnych,</li> <li>- pomiary zakresów ruchomości,</li> <li>- dokumentacja – zapis metodą SFTR,</li> <li>- pomiary obwodów klatki piersiowej,</li> <li>- pomiar ruchomości oddechowej klatki piersiowej.</li> </ul>
<p>Badanie miednicy i stawów krzyżowo-biodrowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ocena statyki miednicy,</li> <li>- miednica skośna, skręcona, wyboczona-skoliotyczna,</li> <li>- ocena przodopochylenia miednicy,</li> <li>- badanie stawów krzyżowo-biodrowych: objawy wyprzedzania, test Derbolowskiego, test kolców.</li> </ul>
<p>Ocena siły mięśni – kończyna dolna i obręcz biodrowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyczepy oraz funkcje mięśni,</li> <li>- test siły mięśni według Loveta.</li> </ul>
<p>Ocena siły mięśni – kręgosłup i głowa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyczepy oraz funkcje mięśni,</li> <li>- test siły mięśni według Loveta.</li> </ul>
<p>Testowanie dynamicznych zespołów mięśniowych według Zembatego</p>
<p><b>Tematyka zajęć – wykłady III</b></p>
<p>Postawa ciała – definicje, anatomia, biomechanika. Cechy postawy prawidłowej, wadliwej i patologicznej, Rozwój ontogenetyczny postawy ciała, Czynniki zewnętrzne i wewnętrzne decydujące o postawie ciała, Zrównoważenie postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej.</p>
<p>Wady w płaszczyźnie strzałkowej: plecy wklęsłe i okrągło-wklęsłe, okrągłe i płaskie Etiologia i patomechanizm, dobór ćwiczeń w zależności od wady ciała.</p>

<p>Proces korygowania wad postawy ciała:  Pozycje korekcyjne i hiperkorekcyjne,  Rodzaje ćwiczeń i formy prowadzenia zajęć korekcyjnych,  Fazy reedukacji posturalnej.</p>
<p>Boczne skrzywienia kręgosłupa:  Podział skolioz etiologiczny, chronologiczny, lokalizacyjny, kątowy.  Patomechanika powstania i rozwoju skoliozy.  Objawy skoliotyyczne I, II i III rzędu.  Ocena radiologiczna skolioz: metodą Cobba, Fergussona, test Rissera.  Profilaktyka skolioz.</p>
<p>Wady kończyn dolnych:  Kończyny dolne w rozwoju ontogenetycznym.  Dysplazja stawu biodrowego – etiologia, objawy, leczenie.  Kolana koślawe i szpotawe – etiologia, patomechanika.  Wady stóp – stopa płaska strukturalnie i funkcjonalnie, stopa płaska podłużnie, poprzecznie i płasko-koślawą.  Etiologia i patomechanika wad stóp.  Etapy rozwoju płaskostopia</p>
<p><b>Tematyka zajęć – ćwiczenia III</b></p>
<p>Postawa ciała :  Cechy postawy prawidłowej, wadliwej i patologicznej,  Rozwój ontogenetyczny postawy ciała,  Czynniki zewnętrzne i wewnętrzne decydujące o postawie ciała,  Zrównoważenie postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej,  Uproszczone badanie ortopedyczne: ocena wzrokowa, testy długości mięśni, test Mathiasa, test Krausa – Webera, ocena postawy ciała metodą sylwetkową według Wolańskiego.</p>
<p>Wady w płaszczyźnie strzałkowej: plecy wklęsłe i okrągło-wklęsłe, okrągłe i płaskie  Sprawdzenie wiadomości z wykładów:  Etiologia i patomechanizm,  Dobór ćwiczeń w zależności od wady ciała,  Pozycje korekcyjne i hiperkorekcyjne,  Rodzaje ćwiczeń i formy prowadzenia zajęć korekcyjnych,  Fazy reedukacji posturalnej.  Dobór ćwiczeń w zależności od wady ciała, Pozycje korekcyjne i hiperkorekcyjne,</p>
<p>Planowanie zajęć korekcyjnych na podstawie przygotowanych konspektów – wady postawy ciała – plecy wklęsłe i okrągło-wklęsłe</p>
<p>Planowanie zajęć korekcyjnych na podstawie przygotowanych konspektów – wady postawy ciała – plecy okrągłe i płaskie.</p>
<p>Boczne skrzywienia kręgosłupa:  Sprawdzenie wiadomości z wykładów:  Podział skolioz etiologiczny, chronologiczny, lokalizacyjny, kątowy,  Patomechanika powstania i rozwoju skoliozy,  Objawy skoliotyyczne I, II i III rzędu.  Ocena radiologiczna skolioz: metodą Cobba, Fergussona, test Rissera,  Profilaktyka skolioz.</p>
<p>Badanie kliniczne skolioz, metody terapii skolioz w zależności od wielkości skrzywienia i rodzaju skolioz – metoda Klappa, metoda Karskiego, metoda Majocha, metoda PNF, metoda Zaleszczuka-Łęczyńskiego.</p>
<p>Planowanie zajęć korekcyjnych na podstawie przygotowanych konspektów – skoliozy funkcjonalne I stopnia, skoliozy strukturalne idiopatyczne I, II stopnia.</p>
<p>Wady kończyn dolnych:  Sprawdzenie wiadomości z wykładów:</p>

Kończyny dolne w rozwoju ontogenetycznym,  
 Dysplazja stawu biodrowego – etiologia, objawy, leczenie,  
 Kolana koślawe i szpotawe – etiologia, patomechanika,  
 Ocena i dobór ćwiczeń.

Prowadzenie zajęć korekcyjnych na podstawie przygotowanych konspektów – kolana koślawe i szpotawe.

Wady stóp – stopa płaska strukturalnie i funkcjonalnie, stopa płaska podłużnie, poprzecznie i płasko-koślawą.

Sprawdzenie wiadomości z wykładów:

Etiologia i patomechanika wad stóp,

Etapy rozwoju płaskostopia,

Praktyka: ocena kliniczna stóp oraz metody oceny wysklepienia na własnych odbitkach stóp – kąt Clarka, metoda Weisfloga, współczynnik „ky”.

Prowadzenie zajęć korekcyjnych na podstawie przygotowanych konspektów – stopa płaska podłużnie, poprzecznie i płasko-koślawą.

### 6. Narzędzia dydaktyczne

np.: prezentacje multimedialne, plansze edukacyjne, fantomy, modele edukacyjne, atlasy anatomiczne, szkielet człowieka, stoły rehabilitacyjne, pasy do trakcji, wałki, półwałki, kliny ....

Rzutnik multimedialny, przyrządy diagnostyczne m.in. goniometr, młotek neurologiczny, plansze edukacyjne stoły rehabilitacyjne materace, drabinki, zdjęcia rtg, RM, szkielet człowieka, UGUL, kule,

### 7. Ocena zakładanych efektów kształcenia

Ocena słowna	Ocena wg	Opis
Bardzo dobry	5.0	Student posiada pogłębioną wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, bezbłędnie przygotowuje partie materiału podczas pracy bezkontaktowej, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry plus	4.5	Student posiada szczegółową wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, lecz obarczoną drobnymi błędami, przygotowuje bezbłędnie partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry	4	Student przyswoił wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu dobrym, przygotowuje partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową z drobnymi błędami, wykazuje średnie zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny plus	3.5	Student posiada wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu podstawowym, popełnia błędy podczas przygotowywania partii materiałuadanego na pracę bezkontaktową, wykazuje przeciętne zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny	3.0	Student posiada wiedzę i umiejętności, wymienioną w efektach kształcenia w stopniu minimalnym. Informacje, jakie przyswoił sobie podczas pracy bezkontaktowej są niepełne i obarczone błędami.
Niedostateczny	2.0	Student nie opanował wiedzy i umiejętności wymienionych w efektach kształcenia.

### 8. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa i uzupełniająca:**

1. Zembaty A.: Kinezyterapia. Kasper, Kraków, 2002, tom I.
2. Rosławski A., Skolimowski T.: Badania czynnościowe w kinezyterapii. AWF, Wrocław, 2000.
3. Buckup K.: Testy kliniczne w badaniu kości stawów i mięśni. PZWL, W-wa, 1997.
4. Dega W.: Ortopedia i rehabilitacja. PZWL, W-wa, 2000.
5. Ignasiak Z. Żurek G.: Anatomia na żywym człowieku. Urban i Partner, W-w, 2004.
6. Rosławski A., Skolimowski T.: Badania czynnościowe w kinezyterapii. AWF, Wrocław, 2000.
7. Rosławski A., Skolimowski T.: Technika ćwiczeń leczniczych. AWF, Wrocław, 2000.
8. Weiss M. Zembaty A.: Fizjoterapia. PZWL, W-wa.
9. Zembaty A.: Kinezyterapia. Kasper, Kraków, 2002, tom I., tom II.
10. Buckup K.: Testy kliniczne w badaniu kości stawów i mięśni. PZWL, W-wa, 1997.
11. Dega W.: Ortopedia i rehabilitacja. PZWL, W-wa, 2000, tom I, tom II.
12. Nowotny J.: Podstawy Fizjoterapii. AWF, Katowice, 1998.
13. Jarritsma Wim. (red. Ignasiak, Żurek): Anatomia na żywym człowieku. Urban&Partner, Wrocław, 2004.
14. Kutzner-Kozińska M.: Proces korygowania wad postawy ciała. AWF, W-wa.
15. Kasperczyk T.: Wady postawy ciała. Wyd.Kasper, Kraków, 1994.
16. Tylman D.: Patomechanika bocznych skrzywień kręgosłupa. Wyd.SEVERUS, 1995.
17. Owczarek St.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych.
18. Nowotny, Saulicz E.: Niektóre zaburzenia statyki ciała i ich korekcja.
19. Wilczyński J.: Korekcja wad postawy człowieka. Antropos, 2001.
20. Kempf D.: Szkoła pleców. Wyd.Sic, W-wa, 1994.

### 9. Matryca efektów kształcenia

Odniesienie do szczegółowych efektów kształcenia		
Wiedza		C.W1 C.W2 C.W3 C.W7 C.W8
Umiejętności		C.U1 C.U2 C.U3 C.U4 C.U5 C.U6 C.U7 C.U8 C.U9 C.U10

Od roku akademickiego 2019/2020

Podpis koordynatora przedmiotu:

Podpis Dziekana:

.....

.....