

## SYLABUS PRZEDMIOTU

**ERGONOMIA W PRACY KOSMETOLOGA**

**Liczba punktów ECTS: 2**

**Kod przedmiotu:**

**Kategoria przedmiotu/modułu:** Grupa treści kierunkowych do wyboru

<b>Kierunek studiów:</b>	Kosmetologia
<b>Forma studiów:</b>	Stacjonarne
<b>Poziom studiów:</b>	I-go stopnia, licencjat
<b>Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>Jednostka prowadząca:</b>	Wydział Nauk o Zdrowiu
<b>Język wykładowy:</b>	Polski
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	
<b>Prowadzący przedmiot:</b>	

### 1. Sumaryczna liczba godzin

Forma aktywności		Łączna liczba godzin
<b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b>	Wykład	15
	Ćwiczenia laboratoryjne	-
	Ćwiczenia w pracowniach	-
	Konwersatorium	15
Praca własna		20
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>50</b>

### 2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	15	I	I	Z/O
Konwersatorium	15	I	I	Z/O

### 3. Opis przedmiotu

**Cel przedmiotu:**

Zdobycie podstawowej wiedzy w zakresie ergonometrii, anatomii i mechaniki ruchu, niezbędnej do właściwego posługiwania się swoim ciałem. Przekazywanie studentom wiedzy niezbędnej do posługiwania się różnorodnymi formami i metodami służącymi prawidłowej postawy ciała. Kształtowanie różnorodnych nawyków i wzorców ruchowych służących ochronie zdrowia w zawodzie kosmetologa.

#### 4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

- brak

#### 5. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Przedmiotowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin ustny/pisemny, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, sprawozdanie z praktyk, analiza przypadku, .....)		
		Dyskusje	Testy, praca własna	obserwacja
<b>Wiedza</b>				
<b>EKW1</b>	Zna podstawowe zagadnienie dotyczące funkcjonowania organizmu człowieka (budowa, wady postawy, sposoby ich diagnostyki)	+	+	+
<b>EKW2</b>	Posiada wiedzę dotyczącą prawidłowych nawyków ruchowych, wzorców ruchowych: siedzenie, stanie, przemieszczanie się, podnoszenie przedmiotów	+	+	+
<b>EKW3</b>	Posiada wiedzę z zakresu różnych dziedzin dotyczących ochrony zdrowia związanej z potrzebą uprawiania świadomej aktywności fizycznej i relaksacji	+	+	+
<b>Umiejętności</b>				
<b>EKU1</b>	Dobiera właściwe formy aktywności służące przeciwdziałaniu przeciążeniom będących konsekwencją pracy zawodowej	+	+	+
<b>EKU2</b>	Potrafi wykorzystać właściwe pozycje i ergonomikę ruchów w pracy zawodowej w celu profilaktyki przeciwbólowej kręgosłupa	+	+	+
<b>EKU3</b>	Potrafi przeciwdziałać przeciążeniom związanym z wykonywanym zawodem poprzez utrzymywanie właściwej diety i fizycznej kondycji ciała	+	+	+
<b>EKU4</b>	Potrafi zastosować różne formy i techniki relaksacji	+	+	+
<b>EKU5</b>	Potrafi zastosować i wykorzystać różne formy sprzętu, przyborów,	+	+	+

	przyrządów służących relaksacji, kinezyterapii i rekreacji			
<b>Kompetencje społeczne (postawy)</b>				
<b>EKK1</b>	Potrafi samodzielnie wykonywać powierzone mu zadania	+	+	+
<b>EKK2</b>	Potrafi organizować i podejmować pracę zespołową	+	+	+
<b>EKK3</b>	Realizuje zadania stosując zasady BHP	+	+	+
<b>EKK4</b>	Potrafi propagować i aktywnie kreować aktywność ruchową jako styl życia	+	+	+
<b>EKK5</b>	Uznaje konieczność doskonalenia, rozwoju, dbania o zdrowie i wygląd jako czynnik będących wizytówką zawodu kosmetologa	+	+	+

### 6. Kryteria oceny efektów uczenia się

na ocenę 2.0	na ocenę 3.0	na ocenę 3.5	na ocenę 4.0	na ocenę 4.5	na ocenę 5
Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100%

### 7. Treści programowe

#### Semestr VI

L.p.	Tematyka wykład	Liczba godzin	Przedmiotowe efekty uczenia się (np. EKW1, EKW2, EKW3, EKW4, EKW5, EKW6, EKW7, EKW8, EKW9, EKW10, EKW11, EKW12, EKW13, EKW14, EKW15, EKW16, EKW17, EKW18, EKW19, EKW20, EKW21, EKW22, EKW23, EKW24, EKW25, EKW26, EKW27, EKW28, EKW29, EKW30, EKW31, EKW32, EKW33, EKW34, EKW35, EKW36, EKW37, EKW38, EKW39, EKW40, EKW41, EKW42, EKW43, EKW44, EKW45, EKW46, EKW47, EKW48, EKW49, EKW50, EKW51, EKW52, EKW53, EKW54, EKW55, EKW56, EKW57, EKW58, EKW59, EKW60, EKW61, EKW62, EKW63, EKW64, EKW65, EKW66, EKW67, EKW68, EKW69, EKW70, EKW71, EKW72, EKW73, EKW74, EKW75, EKW76, EKW77, EKW78, EKW79, EKW80, EKW81, EKW82, EKW83, EKW84, EKW85, EKW86, EKW87, EKW88, EKW89, EKW90, EKW91, EKW92, EKW93, EKW94, EKW95, EKW96, EKW97, EKW98, EKW99, EKW100)	Kierunkowe efekty uczenia się (np. K_W01, K_U01, K_K01)
1.	Zajęcia organizacyjne, zasady, treści, wymogi dotyczące zaliczenia przedmiotu. Definicja zdrowia, czynniki determinujące ergonomii jako nowoczesnej techniki kompleksowej i empirycznej.	6	EKW1 EKW2 EKW3	KK_W13 KK_W14 KK_W33 KK_W35 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_K04 KK_K07
2.	Geneza i nazwa ergonomii. Oraz jej sfery oddziaływania. Aktywność fizyczna, ruchowa,	3	EKU1 EKW3	KK_W16 KK_U15

	rodzaje aktywności w kontekście predyspozycji psychiczno-somatycznych			KK_U21 KK_U23 KK_K04 KK_K07
3.	Przeciążenia w zawodzie kosmetologa, dysfunkcje i stany bólowe w związku z przeciążeniami (układ kostno-mięśniowy, oddechowy, krążenia)	2	EKU1 EKU2	KK_W35 KK_U15 KK_U23 KK_K04 KK_K07
4.	Przygotowanie do ciąży, ciąża, powrót po ciąży do aktywności zawodowej w kontekście wykonywanej pracy. Ćwiczenia w okresie ciąży i porodu, wzmacnianie mięśni dna miednicy, zapobieganie obrzękom	4	EKU1 EKU2 EKK2 EKK5	KK_W35 KK_W35 KK_U15 KK_U22 KK_U23
<b>Razem</b>		<b>15</b>		
<b>L.P</b>	<b>Tematyka - konwersatorium</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Przedmiotowe efekty uczenia się (np. EKW1, EKU1, EKK1)</b>	<b>Kierunkowe efekty uczenia się (np. K_W01, K_U01, K_K01)</b>
1.	Piramida aktywności fizycznej, wskazania i przeciwwskazania do uprawiania różnych form aktywności	3	EKW2 EKU3	KK_W35 KK_U15 KK_U21 KK_U23 KK_K04 KK_K07
2.	Różne rodzaje fitnessu, wzmacnianie mięśni posturalnych: ćwiczenia z piłkami	3	EKU5 EKK1 EKK2	KK_W35 KK_U15 KK_U23 KK_K04 KK_K07
3.	Wyrabianie prawidłowych wzorców ruchowych, wzmacnianie mięśni środka, gimnastyka oddechowa, trening obwodowo-stacyjny	3	EKU5 EKK1 EKK2	KK_W35 KK_U15 KK_U22 KK_U23 KK_K04 KK_K07
4.	Yoga, pilates, różne rodzaje stretching'u, dance aerobic, zumba. Ćwiczenia w wodzie.2	1	EKU3 EKU4 EKU5	KK_W35 KK_U15 KK_U22 KK_U23 KK_K04 KK_K07
5.	Metody relaksu, trening autogenny Schultza, Jacobsona, gimnastyka oddechowa	2	EKU4 EEU5 EKK3 EKK5	KK_W35 KK_U15 KK_U22 KK_K04 KK_K07
6.	Ćwiczenia rekreacyjne na świeżym powietrzu: marsz nordic walking, siłownia	2	EKK2 EKK4 EKK5	KK_U15 KK_U21 KK_U22 KK_U23

**Razem 15****8. Narzędzia dydaktyczne**

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

1. odtwarzacz CD, DVD,
2. rzutnik multimedialny,

**9. Literatura podstawowa i uzupełniająca****Literatura podstawowa:**

1. K. Ashwell: Anatomia ruchu - Podręcznik ćwiczeń, Warszawa 2015, Arkady
2. K. Birch, K. George, D. MacLaren - Fizjologia Sportu, Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
3. red. J. Górski - Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, Warszawa 2019, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
4. J.P. Clemenceau, F. Delavier, M. Gundill - Stretching. Ilustrowany przewodnik, Warszawa 2012, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
5. I. Buck - Gimnastyka izometryczna dla zdrowia i urody, Warszawa 2019, PZWL Wydawnictwo Lekarskie
6. Feuerstein G., Payne L., „Joga dla Bystrzaków”, wyd. Helion 2013
7. Red. Schleip R., „Powięź, Sport i Aktywność Ruchowa”, Wrocław 2017

**Literatura uzupełniająca:**

1. Jezierski R. „Gimnastyka, zdrowie i sprawność” Wrocław 2009 wyd. Arkot
2. F. Delavier, M. Gundill - Mięśnie brzucha. Atlas ćwiczeń, Warszawa 2013, PZWL Wydawnictwo Lekarskie

**Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2021r.**