

SYLABUS PRZEDMIOTU

**OCHRONA ZDROWIA W ZAWODZIE KOSMETOLOGA -
PROFILAKTYKA PRZECIWBÓLOWA KRĘGOSŁUPA I MIĘŚNI
POSTURALNYCH**

Liczba punktów ECTS: 2

Kod przedmiotu:

Kategoria przedmiotu/modułu: Grupa treści kierunkowych do wyboru

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

1. Sumaryczna liczba godzin

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

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 anatomii i mechaniki ruchu, niezbędnej do właściwego posługiwania się swoim ciałem. Przekazywanie studentom wiedzy niezbędnej do posługiwania się różnorodnymi formami i metodami służącymi kształtowaniu 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
Wiedza				
EKW1	Zna podstawowe zagadnienie dotyczące funkcjonowania organizmu człowieka (budowa, wady postawy, sposoby ich diagnostyki)	+	+	+
EKW2	Posiada wiedzę dotyczącą prawidłowych nawyków ruchowych, wzorców ruchowych: siedzenie, stanie, przemieszczanie się, podnoszenie przedmiotów	+	+	+
EKW3	Posiada wiedzę z zakresu różnych dziedzin dotyczących ochrony zdrowia związanej z potrzebą uprawiania świadomej aktywności fizycznej i relaksacji	+	+	+
Umiejętności				
EKU1	Dobiera właściwe formy aktywności służące przeciwdziałaniu przeciążeniom będących konsekwencją pracy zawodowej	+	+	+
EKU2	Potrafi wykorzystać właściwe pozycje i ergonomikę ruchów w pracy zawodowej w celu profilaktyki przeciwbólowej kręgosłupa	+	+	+
EKU3	Potrafi przeciwdziałać przeciążeniom związanym z wykonywanym zawodem poprzez utrzymywanie właściwej diety i fizycznej kondycji ciała	+	+	+
EKU4	Potrafi zastosować różne formy i techniki relaksacji	+	+	+
EKU5	Potrafi zastosować i wykorzystać różne formy sprzętu, przyborów,	+	+	+

	przyrządów służących relaksacji, kinezyterapii i rekreacji			
Kompetencje społeczne (postawy)				
EKK1	Potrafi samodzielnie wykonywać powierzone mu zadania	+	+	+
EKK2	Potrafi organizować i podejmować pracę zespołową	+	+	+
EKK3	Realizuje zadania stosując zasady BHP	+	+	+
EKK4	Potrafi propagować i aktywnie kreować aktywność ruchową jako styl życia	+	+	+
EKK5	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, EKV1, EKV2, EKV3, EKK1, EKK2, EKK3, EKK4, EKK5)	Kierunkowe efekty uczenia się (np. K_W01, K_U01, K_K01)
1.	Zajęcia organizacyjne, zasady, treści, wymogi dotyczące zaliczenia przedmiotu. Definicja zdrowia, czynniki determinujące zdrowie w aspekcie aktywności ruchowej lub jej braku	6	EKW1 EKW2 EKW3	KK_W13 KK_W14 KK_W33 KK_W35 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_K04 KK_K07
2.	Aktywność fizyczna, ruchowa, rodzaje aktywności w kontekście predyspozycji psychiczno-somatycznych	3	EKU1 EKW3	KK_W16 KK_U15 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
Razem		15		
L.P	Tematyka - konwersatorium	Liczba godzin	Przedmiotowe efekty uczenia się (np. EKW1, EKU1, EKK1)	Kierunkowe efekty uczenia się (np. K_W01, K_U01, K_K01)
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	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 KK_K04 KK_K07

Razem	15	
8. Narzędzia dydaktyczne (prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. odtwarzacz CD, DVD, 2. rzutnik multimedialny, 		
9. Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
<ol style="list-style-type: none"> 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:		
<ol style="list-style-type: none"> 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.