

SYLABUS PRZEDMIOTU

ODNOWA BIOLOGICZNA	Liczba punktów ECTS: 3
	Kod przedmiotu: 14-KOS-D3.5-OB

Kategoria przedmiotu/modułu: Grupa treści kierunkowych

Kierunek studiów:	Kosmetologia
Forma studiów:	Stacjonarne
Poziom studiów:	I-go stopnia, licencjat
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Wydział Nauk o Zdrowiu
Język wykładowy:	Polski
Koordynator przedmiotu:	mgr Anna Łotecka - Dabbachi
Prowadzący przedmiot:	mgr Anna Łotecka-Dabbachi, mgr Ewa Adamczyk, mgr Beata Fras-Łabanc

1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	Wykład	15
	Ćwiczenia laboratoryjne	-
	Ćwiczenia w pracowniach	45
	Konwersatorium	-
Praca własna		15
SUMA GODZIN		75

2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	15	V	III	Z/O
Ćwiczenia w pracowniach	45	V	III	Z/O

3. Opis przedmiotu

Cel przedmiotu:

Przedstawienie studentom możliwości zastosowania czynników fizykalnych w procesie odnowy biologicznej w rekreacji, rekonwalescencji oraz procesie restytucji powysiłkowej. Przedstawienie ćwiczeń ruchowych jako środka stosowanego w profilaktyce wielu schorzeń metabolicznych, chorobie przeciążeniowej kręgosłupa, a także w terapii zaburzeń psychofizycznych. Zaprezentowanie miejsca kosmetologii w odnowie biologicznej

4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

- Posiada wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.

- Wiedza teoretyczna i praktyczna z zakresu diagnostyki skóry.

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	Kolokwium	Praca samokształceniowa
Wiedza				
EKW1	definiuje leczniczy i profilaktyczny wpływ czynników fizykalnych na organizm człowieka	+	+	+
EKW2	zna wskazania i przeciwwskazania określonych ćwiczeń ruchowych i dobiera w sposób prawidłowy zasady i techniki zabiegów w zakresie działania czynników fizykalnych w procesie odnowy biologicznej	+	+	+
EKW3	przewiduje reakcję pacjenta w czasie zabiegu działania czynnikami fizykalnymi	+	+	+
EKW4	zna metody lecznicze stosowane w odnowie biologicznej	+	+	+
Umiejętności				
EKU1	potrafi zastosować czynniki fizykalne w procesie odnowy biologicznej	+	+	+
EKU2	potrafi prowadzić dokumentację pacjenta/klienta	+	+	+
EKU3	potrafi obsługiwać sprzęt stosowany w odnowie biologicznej	+	+	+
Kompetencje społeczne (postawy)				
EKK1	potrafi współpracować w grupie i ponosić odpowiedzialność za swoje działania	+		
EKK2	postępuje zgodnie z zasadami etyki pracownika służby zdrowia	+		
EKK3	dba o bezpieczeństwo własne, pacjenta i współpracowników, potrafi formułować opinie	+		
EKK4	dokształca się przez całe życie i rozumie potrzebę tego procesu	+		

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 V

L.p.	Tematyka wykłady	Liczba godzin	Przedmiotowe efekty uczenia się (np. EKW1, EKW2, EKW3, EKW4)	Kierunkowe efekty uczenia się (np. K_W01, K_U01, K_K01)
1.	Definicja odnowy biologicznej. Cele i zadania oraz zasady stosowania środków odnowy biologicznej. Metodyczne środki odnowy biologicznej.	3	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4	KK_W29
2.	Higieniczne środki odnowy biologicznej. Zmęczenie. Ostre zmęczenie lokalne. Ostre zmęczenie ogólne. Przewlekłe zmęczenie lokalne i ogólne.	2	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4	KK_W29
3.	Przetrenowanie sympatykotoniczne i parasympatykotoniczne. Odnowa biologiczna w profilaktyce urazowej aparatu ruchu.	2	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4	KK_W29
4.	Metody psychologiczne w odnowie biologicznej. Trening autogenny Schulza. Trening relaksacyjny Jacobsona. Joga i ćwiczenia oddechowe.	2	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4	KK_W29
5.	Metodyczno-biologiczne środki odnowy biologicznej. Preparaty farmakologiczne. Wypoczynek bierny i czynny.	2	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4	KK_W29
6.	Rola żywienia w odnowie biologicznej.	2	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4	KK_W29
7.	Specyfika ośrodków SPA § Wellness	2	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4	KK_W29
Razem		15		
L.p.	Tematyka ćwiczenia	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.	Fizykalne środki odnowy biologicznej – hydroterapia, termoterapia, masaż mechaniczny	10	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	KK_U12 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K01 KK_K04

				KK_K07
2.	Wprowadzenie do chromatoterapii. Zastosowanie w praktyce wybranych masaży oraz pielęgnacji ciała.	10	EKW1 EKW1 EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKU2 EKU3 EKK1 EKK2 EKK3 EKK4EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKU2 EKU3	KK_U12 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K01 KK_K04 KK_K07
3.	Programowanie odnowy biologicznej. Racjonalne planowanie pracy i odpoczynku. Metody walki ze stresem (odżywianie, rytm dnia, organizacja czasu, kontrola emocji).Systemy walki ze stresem – techniki relaksacyjne, techniki oparte na sugestii, techniki graficzne, wizualizacja.	10	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKU2 EKU3 EKK2 EKK3	KK_U12 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K01 KK_K04 KK_K07
4.	Specyfika pracy i klienta w sektorze SPA i Wellness. Nauka technik pracy wykorzystywanych w placówkach SPA i Wellness. Pielęgnacja ciała. Zastosowanie aromaterapii i muzykoterapii w praktyce podczas wykonywania poszczególnych technik zabiegowych.	15	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKU2 EKU3 EKK2 EKK3 EKK4	KK_U12 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K01 KK_K04 KK_K07
	Razem	45		

8. Narzędzia dydaktyczne

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

1. Rzutnik multimedialny
2. Plansze specjalistyczne
3. Prezentacja multimedialna
4. Łóżko kosmetyczne
5. Kosmetyki pielęgnacyjne
6. Sprzęt

9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Jaroszewska B., „ Kosmetologia współczesna”, Atena, Warszawa 2010
2. Mamcarz B., Prandecka D., „ Medycyna estetyczna w praktyce” Medica Education, Warszawa2010
3. W.Kasprzak, A.Mańskowska, Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2010
4. Walaszek R., Kasperczyk T., Magiera L., Diagnostyka w kinezyterapii i masażu. Wyd. Biosport Kraków 2007.

Literatura uzupełniająca:

1. Prochowicz Z., Podstawy masażu leczniczego. PZWL, Warszawa 2008.
2. Słoniak R., Tittinger T., Taping rehabilitacyjny. Taping stosowany w rehabilitacji i sporcie. Wyd. Fizjoterapia, Rzeszów 2011.