

ODNOWA BIOLOGICZNA

Karta oceny przedmiotu

Informacje podstawowe

Kierunek studiów	Kosmetologia
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	stacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	2025/2026
Kod przedmiotu	
Język wykładowy	polski
Obligatoryjność	przedmiot obowiązkowy
Blok zajęciowy	przedmioty kierunkowe
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	tak
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	mgr Anna Łotecka - Dabbachi
Pozostali nauczyciele	mgr Anna Łotecka-Dabbachi, mgr Ewa Adamczyk, mgr Beata Fras-Łabanc
Liczba punktów ECTS	3
Semestr	V

Bilans godzin i punktów ECTS

	Liczba godzin stacjonarne	ECTS
Łączny nakład pracy studenta	75	3
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	60	2,4
Praca własna studenta	15	0,6

Forma		Liczba godzin stacjonarne					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.					15	
	Forma zal.					ZAL	
Ćwiczenia laboratoryjne	Godz.						
	Forma zal.						
Ćwiczenia praktyczne	Godz.					45	
	Forma zal.					Z/O	
Konwersatorium	Godz.						

	Forma zal.						
Praca własna studenta	Godz.					15	

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis 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 kosmetyologii w odnowie biologicznej

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Przedmiotowe efekty uczenia się	Treść efektu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia
Wiedzy – student zna i rozumie:			
W_01	definiuje leczniczy i profilaktyczny wpływ czynników fizykalnych na organizm człowieka	K_W29	praca samokształceniowa obserwacja pracy studenta
W_02	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	K_W29	praca samokształceniowa obserwacja pracy studenta
Umiejętności – student potrafi:			
U_01	potrafi zastosować czynniki fizykalne w procesie odnowy biologicznej	K_U12 K_U21 K_U22	praca samokształceniowa obserwacja pracy studenta
U_02	potrafi obsługiwać sprzęt stosowany w odnowie biologicznej	K_U12 K_U23 K_U24	praca samokształceniowa obserwacja pracy studenta
Kompetencji społecznych – student jest gotowy do:			
K_01	potrafi współpracować w grupie i ponosić odpowiedzialność za swoje działania	K_K04	obserwacja pracy studenta
K_02	postępuje zgodnie z zasadami etyki pracownika służby zdrowia	K_K01	obserwacja pracy studenta
K_03	dba o bezpieczeństwo własne, pacjenta i współpracowników, potrafi formułować opinie	K_K07	obserwacja pracy studenta

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie
K_W29	zna i potrafi zastosować wybrane techniki masażu stosowane w kosmetyologii i odnowie biologicznej.
K_U12	potrafi wykonać wybrane zabiegi fizjoterapeutyczne.
K_U21	potrafi prezentować w formie ustnej wyniki własnych działań i przemyśleń.
K_U22	potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie.
K_U23	samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i właściwie organizować pracę własną zgodnie z zasadami etyki, ergonomii oraz higieny i bezpieczeństwa pracy.
K_U24	komunikuje się w sposób zrozumiały z klientami i współpracownikami.

K_K01	działa w sposób samodzielny w zakresie wykonywania powierzonych mu zadań i właściwego organizowania pracy własnej oraz rozwiązywania problemów wynikających z wykonywanego zawodu.
K_K04	jest otwarty na okazywanie tolerancji dla postaw i zachowań wynikających z odmiennych uwarunkowań społecznych i kulturowych.
K_K07	jest gotowy do doskonalenia własnych umiejętności i wyznaczania kierunków rozwoju zawodowego.

Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
Wykład		
Wykład z prezentacją multimedialną	Definicja odnowy biologicznej. Cele i zadania oraz zasady stosowania środków odnowy biologicznej. Metodyczne środki odnowy biologicznej. Higieniczne środki odnowy biologicznej. Zmęczenie. Ostre zmęczenie lokalne. Ostre zmęczenie ogólne. Przewlekłe zmęczenie lokalne i ogólne. Przetrenowanie sympatykotoniczne i parasympatykotoniczne. Odnowa biologiczna w profilaktyce urazowej aparatu ruchu. Metody psychologiczne w odnowie biologicznej. Trening autogenny Schulza. Trening relaksacyjny Jacobsona. Joga i ćwiczenia oddechowe. Metodyczno-biologiczne środki odnowy biologicznej. Preparaty farmakologiczne. Wypoczynek bierny i czynny. Rola żywienia w odnowie biologicznej. Specyfika ośrodków SPA & Wellness	praca samokształceniowa obserwacja pracy studenta
Ćwiczenia praktyczne		
Zajęcia w pracowniach fizjoterapii	Fizykalne środki odnowy biologicznej – hydroterapia, termoterapia, masaż mechaniczny Wprowadzenie do chromatoterapii. Zastosowanie w praktyce wybranych masażu oraz pielęgnacji ciała. 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. 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.	Kolokwium obserwacja pracy studenta

Kryteria oceny

Ocena		Szczegółowe kryteria oceny
5,0	bardzo dobra	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95 – 100%
4,5	plus dobra	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85 – 94%
4,0	dobra	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75 – 84%
3,5	plus dostateczna	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 70 – 74%
3,0	dostateczna	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 60 – 70%
2,0	niedostateczna	Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się

Wymagania wstępne

- Podstawowa wiedza z zakresu anatomii

Literatura

Literatura podstawowa:

1. Kasprzak W, Mańkowska A. Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2010.
2. Ambroży, T. (red.) (2010). Odnowa biologiczna w systemie szkolenia sportowego. Kraków: AWF Kraków.
3. Ward A., Robertson V., Low J., Reed A.: Fizykoterapia. Aspekty kliniczne i biofizyczne. Urban&Partner, Wrocław, 2009.

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.