

EDUKACJA ZDROWOTNA I ZASADY ŻYWIENIA

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 do wyboru
Blok zajęciowy	przedmioty kierunkowe do wyboru
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	nie
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	mgr Jolanta Żurakowska
Pozostali nauczyciele	
Liczba punktów ECTS	3
Semestr	III

Bilans godzin i punktów ECTS

	Liczba godzin stacjonarne	ECTS
Łączny nakład pracy studenta	75	3
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	45	1,8
Praca własna studenta	30	1,2

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.						
	Forma zal.						
Konwersatorium	Godz.			30			
	Forma zal.			Z/O			

Praca własna studenta	Godz.			30			
-----------------------	-------	--	--	----	--	--	--

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis przedmiotu

Pogłębienie wiedzy o zdrowiu i czynnikach je warunkujących. Kształcenie umiejętności opisu i interpretacji wiedzy o racjonalnym żywieniu człowieka. Nabycie umiejętności objaśniania problemów zdrowotnych, stosowania w praktyce metodycznych podstaw edukacji zdrowotnej.

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	posiada wiedzę o zdrowiu i czynnikach je warunkujących	K_W32	przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnej
W_02	posiada wiedzę z zakresu żywienia i żywności oraz podstaw dietetyki	K_W33 K_W34	przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnej
W_03	zna i rozumie metody oceny zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą	K_W35	przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnej
Umiejętności – student potrafi:			
U_01	posiada umiejętności objaśniania problemów zdrowotnych, stosowania w praktyce metodycznych podstaw edukacji zdrowotnej,	K_U03 K_U21	Praca samokształceniowa Obserwacja pracy studenta
U_02	potrafi interpretować zasady żywienia i dietetyki	K_U22 K_U23	Praca samokształceniowa Obserwacja pracy studenta
Kompetencji społecznych – student jest gotowy do:			
K_01	potrafi pracować w zespole	K_K04	Obserwacja pracy studenta
K_02	jest gotów propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocji zdrowia i profilaktyki prozdrowotnej	K_K07 K_K08	Obserwacja pracy studenta

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie
K_W32	rozumie zależność między stanem zdrowia a czynnikami środowiskowymi i zanieczyszczeniem środowiska związanym z działalnością człowieka.
K_W33	rozumie złożone mechanizmy zasady promocji zdrowia, zdrowego trybu życia, podstawowe zasady prawidłowego żywienia i dietetyki oraz metody oceny stanu i sposobu żywienia.
K_W34	zna związki przyczynowo-skutkowe w kontekście znaczenia podstawowych składników odżywczych, takich jak: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, makro i mikroskładniki oraz wpływ diety na skórę.
K_W35	zna aktualne tendencje badawcze i rozwojowe w zakresie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia.
K_U03	potrafi interpretować i prowadzić działania profilaktyczne przeciwdziałające chorobom cywilizacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem chorób skóry.
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_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.
K_K08	efektywnie propaguje aktywny styl życia, promocji zdrowia i profilaktyki prozdrowotnej.

Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
Wykład		
Wykład z prezentacją multimedialną	Zdrowie – podstawowe pojęcia. Rodzaje profilaktyki zdrowotnej i determinanty zdrowia. Edukacja zdrowia – cele i zadania. Kształtowanie osobowości w procesie edukacji zdrowotnej (zachowania zdrowotne, styl życia, kultura zdrowotna). Metodyczne podstawy edukacji zdrowotnej. Strategie wychowawcze. Edukacja zdrowotna w szkole. Kompetencje edukatorów zdrowotnych. Uwarunkowania zdrowia – Czynniki genetyczne. Środowiskowe wyznaczniki zdrowia. Styl życia. Żywność i żywienie. Główne problemy zdrowotne i zapobieganie im. Mierniki zdrowia. Stan i jakość zdrowotna społeczeństwa polskiego. Problemy zdrowotne współczesnych rodzin. Profilaktyka uzależnień. Narodowy Program Zdrowia. Problematyka. Cele. Elementy promocji zdrowia. Planowanie i ewaluacji w edukacji zdrowotnej. Etapy planowania programu. Ustalanie celów i zadań. Ewaluacja. Obszary edukacji zdrowotnej.	Praca samokształceniowa Obserwacja pracy studenta
Konwersatorium		
Prezentacja multimedialna	Rola składników odżywczych pożywienia w funkcjonowaniu organizmu. Znaczenia żywienia dla człowieka Rola i zadania dietetyki. Produkty spożywcze, jako źródło składników odżywczych i energii – Podział produktów na grupy. Wartość energetyczna produktów spożywczych. Tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych. Przemiana materii – bilans energetyczny, przemiana podstawowa i spoczynkowa Charakterystyka wybranych diet. Organizacja i higiena sporządzania posiłków.	przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnej

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

- wiedza z zakresu anatomii i fizjologii
- wiedza z zakresu biochemii

Literatura

Literatura podstawowa:

1. Barbara Woynarowska, Edukacja zdrowotna : podręcznik akademicki, Wydawnictwo Naukowe PWN , Warszawa 2007
2. Aldona Kubica, Edukacja zdrowotna na tle wybranych czynników, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Bydgoszcz, Bydgoszcz 2012
3. Dietetyka : żywienie zdrowego i chorego człowieka, : Wydaw. Lekarskie PZWL , Warszawa. 2016.

Literatura uzupełniająca:

1. Hanna Kuchanowicz, Zasady żywienia człowieka, Wydano: Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagog , 2007
2. Anne Payne. red. Dietetyka i żywienie kliniczne, : Elsevier Urban & Partner , Wrocław 2013