

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **HIGIENA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_O_26_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Morfologicznych, Biologii i Nauk o Zdrowiu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn, prof. AWF

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn, prof. AWF

Data opracowania: **20.09.2019 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	30		
Liczba punktów ECTS	4			

2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie z przesłankami warunkującymi prawidłowe zaspakajanie potrzeb żywieniowych człowieka w kontekście zdrowia. Wyrobienie umiejętności podejmowania decyzji odnośnie prawidłowego żywienia i krytycznej oceny sposobu żywienia i odżywiania ludzi. Wykorzystanie wskaźników somatycznych w ocenie stanu odżywienia dzieci i młodzieży. Zapoznanie ze skutkami błędów żywieniowych dla zdrowia człowieka i możliwościami ich przewidywania.
C2	Uzyskanie wiedzy z zakresu wpływu wybranych czynników środowiska na organizm oraz wykształcenie umiejętności dostrzegania zagrożeń dla zdrowia ucznia w środowisku pracy i wypoczynku (wycieczki, biwaki, kolonie).
C3	Student posiada umiejętność opracowania systemu działań ukierunkowanych na zapewnienie wydajności pracy oraz optymalnego funkcjonowania organizmu dziecka.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Znajomość budowy, podziału i funkcji białek, tłuszczu i węglowodanów w organizmie.

4. Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty kształcenia dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do efektów kształcenia w obszarze kształcenia w zakresie nauk o kulturze fizycznej, humanistycznych i społecznych
EK1	potrafi opisać i interpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych; potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności, korzystając z różnych źródeł i nowoczesnych technologii; ma elementarną wiedzę o bezpieczeństwie i higienie pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych, opiekuńczych i sportowych; przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy rozwiązuje problemy związane z zawodem	K_W03 K_U04 K_K08 K_W011	OM1_W01 OM1_U13 OM1_K06 OM1_W05

Symbol	Efekty kształcenia dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do efektów kształcenia w obszarze kształcenia w zakresie nauk o kulturze fizycznej, humanistycznych i społecznych
EK2	ma uporządkowaną wiedzę na temat wychowania i kształcenia, biologicznych i medycznych podstaw ma świadomość poziomu swojej wiedzy	K_W08 K_K01	OM1_W04 OM1_K01 OM1_K02
EK3	posiada wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki; potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocje zdrowia analizowanie motywów ludzkich wzorów	K_K09 K_W013 K_U03 K_K10	OM1_K07 OM1_W06 OH1A_U04, OH1A_U06, OS1A_U03, OS1A_U08 OM1_K09

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Podstawowe składniki w żywności i ich przemiany w organizmie.	2
W2	Grupy spożywcze.	2
W3	Dieta śródziemnomorska jako docelowy model żywienia.	2
W4	Profilaktyka chorób zakaźnych w placówkach oświatowo-wychowawczych.	2
W5	Wpływ hałasu na organizm człowieka, możliwości jego ograniczania.	2
W6	Podstawowe składniki w żywności i ich przemiany w organizmie.	2
Razem		10
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Składowe dobowego zapotrzebowania na energię.	1
ĆW2	Obliczanie zapotrzebowania na energię dla różnych grup ludności.	1
ĆW3	Zasady układania i oceny posiłków.	2
ĆW4	Obliczanie wartości odżywczej posiłków.	2
ĆW5	Zasady układania i oceny jadłospisów.	3
ĆW6	Kolokwium zaliczeniowe z żywienia.	1
ĆW7	Wpływ temperatury, wilgotności i ruchu powietrza na organizm.	2
ĆW8	Wpływ obniżonego i podwyższonego ciśnienia na organizm.	2
ĆW9	Zespolone działanie czynników atmosferycznych na organizm.	2
ĆW10	Wpływ oświetlenia naturalnego i sztucznego na organizm.	2
ĆW11	Kolokwium zaliczeniowe ze środowiska.	1

ĆW12	Wskazania i przeciwwskazania do udziału w kulturze fizycznej dzieci z grup tzw. dyspanseryjnych.	3
ĆW13	Higiena pracy umysłowej.	3
ĆW14	Higiena obozów i kolonii.	4
ĆW15	Kolokwium zaliczeniowe z higieny szkolnej.	1
Razem		30

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną.
M2	Metoda przypadków.
M3	Metoda sytuacyjna.
M4	Ćwiczenia.
M5	Praca w grupach.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	40
Konsultacje przedmiotowe	7
Egzaminy w sesji	8
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie projektów	15
Przygotowanie do zaliczeń i egzaminu	20
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	100
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	4

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena jednodniowego jadłospisu w oparciu o wydatek energetyczny.
F2	Zaplanowanie pracy i wypoczynku dla uczniów szkół podstawowych.
F3	Zaplanowanie procesu hartowania na obozie, kolonii, lekcji kultury fizycznej.

b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium zaliczeniowe z higieny żywienia.
----	--

P2	Kolokwium zaliczeniowe z higieny środowiska i higieny szkolnej.
P3	Egzamin.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- uzyskanie pozytywnej oceny z trzech kolokwiiów,
- uzyskanie zaliczenia z prac cząstkowych,
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu.

9. Kryteria oceny

Efekt kształcenia EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić wpływu czynników zewnętrznych (temperatury, wilgotności, ruchu powietrza, temperatury, ciśnienia, hałasu i oświetlenia) na organizm człowieka
na ocenę 3	Potrafi wymienić wpływ czynników zewnętrznych (temperatury, wilgotności, ruchu powietrza, temperatury, ciśnienia, hałasu i oświetlenia) na organizm człowieka
na ocenę 4	Potrafi opisać wpływ czynników zewnętrznych (temperatury, wilgotności, ruchu powietrza, temperatury, ciśnienia, hałasu i oświetlenia) na organizm człowieka. W oparciu o normy higieniczne potrafi zaplanować organizację dnia ucznia.
na ocenę 5	Potrafi omówić zespolone działanie czynników atmosferycznych na organizm. Potrafi opisać wpływ ciśnienia, hałasu i oświetlenia na organizm człowieka. W oparciu o normy higieniczne potrafi omówić i zaplanować organizację dnia ucznia.
Efekt kształcenia EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić składowych dobowego wydatku energetycznego oraz nie zna metod oceny posiłku i jadłospisu.
na ocenę 3	Zna składowe dobowego wydatku energetycznego. Potrafi wyliczyć zapotrzebowanie na energię w zależności od płci, wieku i wykonywanej pracy.
na ocenę 4	Potrafi opisać składowe dobowego wydatku energetycznego. Potrafi wyliczyć zapotrzebowanie na energię oraz białka, tłuszcze i węglowodany dla różnych grup ludności. Zna zasady układania i oceny jadłospisu.
na ocenę 5	Potrafi opisać składowe dobowego wydatku energetycznego. Potrafi wyliczyć zapotrzebowanie na energię oraz białka, tłuszcze i węglowodany dla różnych grup ludności. Umie ułożyć jadłospis.
Efekt kształcenia EK3	
na ocenę 2	Nie zna dróg szerzenia się chorób zakaźnych w placówkach oświatowo wychowawczych
na ocenę 3	Potrafi opisać drogi szerzenia się chorób zakaźnych w placówkach oświatowo wychowawczych.
na ocenę 4	Potrafi opisać drogi szerzenia się chorób zakaźnych w placówkach oświatowo wychowawczych. Zna podstawowe zasady hartowania.
na ocenę 5	Potrafi opisać drogi szerzenia się chorób zakaźnych w placówkach oświatowo wychowawczych. Potrafi zaplanować proces hartowania.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W03, K_U04 K_K08, K_W011	C2	W1–W4, ĆW1–ĆW6	M1–M5	F1, P1, P3
EK2	K_W08, K_K01	C1	W5, ĆW7–ĆW10	M1–M5	F2, P2, P3
EK3	K_K09, K_W013 K_U03, K_K10	C3	W6, W7, ĆW11–ĆW15	M1–M5	F3, P2, P3

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Gawęcki J., <i>Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu</i> , PWN, Warszawa 2010.
2.	Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T., <i>Kompendium wiedzy o żywności i żywieniu</i> , PWN, 2004.
3.	Marcinkowski T., <i>Podstawy higieny</i> , Wrocław 1997.
4.	Siemiński M., <i>Środowiskowe zagrożenia zdrowia</i> , PWN, 2001.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K., <i>Tabele składu i wartości odżywczej żywności</i> , PZWL.
2.	Jethon Z., <i>Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa</i> , PZWL, Warszawa 2000.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)