

KARTA KURSU

Nazwa	Higiena i zdrowie człowieka
Nazwa w j. ang.	Hygiene and human health

Koordynator	Dr hab. Robert Stawarz, prof. UP	Zespół dydaktyczny
Punktacja ECTS*	2	

Opis kursu (cele kształcenia)

Poznanie przez studentów zasadniczych wskaźników jakości zdrowotnej w odniesieniu do stanu środowiska. Zapoznanie z podstawowymi zagrożeniami zdrowotnymi oraz z działaniami profilaktycznymi. Wykazanie znaczenia dla zdrowia człowieka właściwego odżywiania, snu i aktywności fizycznej.

Warunki wstępne

Wiedza	Wiedza w zakresie podstawowym obowiązująca w liceum ogólnokształcącym z przedmiotu: biologia zwłaszcza w odniesieniu do biologii człowieka (zagadnienia dotyczące anatomii i fizjologii człowieka). Dodatkowym wymogiem jest również wiedza w zakresie podstawowym obowiązująca w liceum ogólnokształcącym z przedmiotu: chemia.
Umiejętności	
Kursy	

Efekty uczenia się

Wiedza	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
--------	-----------------------------	-------------------------------------

	<p>W01 Charakteryzuje zadania i główne gałęzie higieny. Definiuje pojęcie zdrowia i choroby oraz przedstawia czynniki decydujące o zdrowiu człowieka.</p> <p>W02 Określa podstawowe wymiary zdrowia – charakteryzuje zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i duchowe oraz objaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia.</p> <p>W03 Opisuje środowiskowe uwarunkowania zdrowia.</p> <p>W04 Posiada wiedzę o współzależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka. Zna zapotrzebowanie energetyczne ustroju człowieka. Potrafi zdefiniować bilans energetyczny organizmu człowieka oraz wartości energetyczne pożywienia.</p> <p>W05 Zna podstawowe zagadnienia dotyczące diet pokarmowych. Charakteryzuje diety alternatywne – rekomendowane i nierekomendowane.</p> <p>W06 Przedstawia podstawowe problemy zdrowotne dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Wyszczególnia problemy zdrowotne ludzi dorosłych i opisuje choroby cywilizacyjne XXI wieku.</p> <p>W07 Objaśnia skutki zdrowotne zanieczyszczonego powietrza. Wyszczególnia zanieczyszczenia gazowe (smog) i pyłowe.</p> <p>W08 Zna skutki zdrowotne z powodu nikotynizmu, nadużywania alkoholu i stosowania narkotyków.</p> <p>W09 Opisuje zdrowotne znaczenie aktywności fizycznej.</p> <p>W10 Charakteryzuje jak należy zadbać o zdrowy sen. Przedstawia najważniejszych uczonych, którzy w szczególny sposób zapisałi się w historii higieny.</p>	<p>K_W03, K_W04, K_W07, K_W23</p> <p>K_W03, K_W04, K_W07, K_W23</p> <p>K_W04, K_W07</p> <p>K_W03, K_W04, K_W07</p> <p>K_W03, K_W07, K_W022</p> <p>K_W03, K_W04, K_W07, K_W23</p> <p>K_W3, K_W04, K_W07</p> <p>K_W3, K_W04, K_W07</p> <p>K_W4, K_W07</p> <p>K_W03, K_W04, K_W07</p>
--	---	--

Umiejętności	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
--------------	-----------------------------	-------------------------------------

	U01 Potrafi zinterpretować zadania i zasadnicze gałęzie higieny oraz określić pojęcie co to jest zdrowie i choroba.	K_U03, K_U10, K_U11
	U02 Umie przedstawić podstawowe wymiary zdrowia i określić na czym polega prozdrowotny styl życia.	K_U03, K_U05, K_U10, K_U11
	U03 Rozróżnia środowiskowe uwarunkowania zdrowia.	K_U03, K_U10, K_U11
	U04 Potrafi wytłumaczyć współzależność pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka oraz zdefiniować bilans energetyczny organizmu człowieka i wartości energetyczne pożywienia.	K_U03, K_U05, K_U10, K_U11
	U05 Wykazuje znajomość zagadnień dotyczących diet alternatywnych – rekomendowanych i nierekomendowanych.	K_U03, K_U10,
	U06 Umie zaprezentować problemy zdrowotne u dzieci w wieku szkolnym i u ludzi dorosłych oraz scharakteryzować choroby cywilizacyjne XXI wieku.	K_U03, K_U05
	U07 Potrafi zinterpretować skutki zdrowotne zanieczyszczonego powietrza a także nadużywania alkoholu, nikotynizmu i stosowania narkotyków.	K_U03, K_U05, K_U10, K_U11
	U08 Docenia zdrowotne znaczenie aktywności fizycznej i właściwego snu na organizm człowieka.	K_U03, K_U05, K_U10, K_U11

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i podnoszenia swoich kompetencji.	K_K01
	K02 Krytycznie podchodzi do informacji upowszechnianych w mediach, szczególnie z zakresu nauk przyrodniczych.	K_K04
	K03 P	K_K05

Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach								
		A	K	L	S	P	E			
Liczba godzin	15	15								

Opis metod prowadzenia zajęć

Wykład, ćwiczenia praktyczne, projekty, dyskusja, ćwiczenia produkcyjne, prezentacja multimedialna

Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01								X					
W02								X					
W03								X					
W04								X					
W05								X					
W06								X					
W07								X					
W08								X					
W09								X					
W10								X					
U01								X					
U02								X					
U03								X					
U04								X					
U05								X					
U06								X					
U07								X					
U08								X					
K01								X					
K02								X					

Kryteria oceny	Z – zaliczenie bez oceny Wykłady – czynne uczestnictwo w zajęciach Audytorium - czynne uczestnictwo w zajęciach oraz wykonanie zadania zaliczeniowego (referat/prezentacja multimedialna)
----------------	---

Uwagi	Obowiązkowa obecność. Kontrola obecności na każdym wykładzie i audytorium
-------	---

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

Wykłady

1. Zadania higieny. Główne gałęzie higieny. Definicja zdrowia i choroby. Czynniki decydujące o zdrowiu człowieka. Wymiary zdrowia. Prozdrowotny styl życia. Środowiskowe uwarunkowania zdrowia.
2. Żywność a zdrowie ludzkie. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu człowieka. Metabolizm, anabolizm i katabolizm. Przemiana materii. Bilans energetyczny ustroju. Wartości energetyczne pożywienia.
3. Rodzaje diet pokarmowych. Zasady żywienia dietetycznego. Diety alternatywne – rekomendowane i nierekomendowane. Nietolerancja pokarmowa.
4. Główne problemy zdrowotne dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Problemy zdrowotne ludzi dorosłych. Wybrane choroby cywilizacyjne XXI wieku. Czynniki sprzyjające rozwojowi chorób cywilizacyjnych.
5. Higiena powietrza. Zanieczyszczenia pyłowe. Zanieczyszczenia gazowe (smog). Skutki zdrowotne zanieczyszczenia powietrza.
6. Higiena snu. Jak należy w właściwy sposób zadbać o zdrowy sen. Najważniejsi uczeni z historii higieny.

Audytoryum

1. Podstawy racjonalnego żywienia.
2. Choroby cywilizacyjne.
3. Alkoholizm, narkomania, uzależnienia od tytoniu – skutki zdrowotne.
4. Zdrowotne znaczenie aktywności ruchowej.

Wykaz literatury podstawowej

1. Kolarzyk E. (red). Wybrane problemy higieny i ekologii człowieka. Wydawnictwo UJ, Kraków, 2008.
2. Kolarzyk E. (red). Antyodżywcze i antyzdrowotne aspekty żywienia człowieka. Wydawnictwo UJ, 2016.
3. Gromadzka-Ostrowska J., Włodarek., Teoplit Z. Edukacja prozdrowotna. Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2003.
4. Kowalczyk K., Krajewska-Kulać., Cybulski M. Wybrane choroby XXI wieku. Tom III. Białystok, 2017.
5. Ponczek D., Olszowy I. Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. Prob. Hig. Epidemiol. 2012, 93(2); 260-268.
6. Hasik J., Gawęcki J. Żywność człowieka zdrowego i chorego. Tom 2. PWN Warszawa, 2000.

Wykaz literatury uzupełniającej

1. Kuński H. Promocja zdrowia. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 1997.
2. Kopczyński J., Sicińska A (red). Człowiek – zdrowie – środowisko. Wyd. PAN, Wrocław, Warszawa, Kraków, 1990.
3. Karski J.B., Słońska Z., Wasilewski B. (red). Promocja zdrowia. Sanmedia, Warszawa, 1994.
4. Gruszyńska M., Bąk-Sosnowska., Plinta R. Zachowania zdrowotne jako istotny element aktywności życiowej człowieka. Stosunek Polaków do własnego zdrowia. Hygeia Public. Health, 2015, 50(4); 558-565.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	15
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	15

	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	10
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	10
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	
Ogółem bilans czasu pracy		50
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		2