**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | **0231.8.FILA1P.A07.PW** | |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | ***Przedmiot w zakresie wsparcia studentów w procesie uczenia się***  ***Zasady zdrowego stylu życia***  ***Subject in the field of supporting students in the learning process***  ***Principles of a healthy lifestyle*** |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Filologia angielska |
| **1.2. Forma studiów** | Stacjonarne, , niestacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | I stopnia |
| **1.4. Profil studiów\*** | Praktyczny |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu** | dr Małgorzata Makowska |
| **1.6. Kontakt** | malgorzata.makowska@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | **Język polski** |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | Posiadanie podstawowej wiedzy z biologii człowieka na poziomie szkoły ponadgimnazjalnej ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień związanych z anatomią i fizjologią oraz znajomość podstawowych substancji budujących organizm człowieka. |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć** | | Ćwiczenia 30 h |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć** | | Zajęcia prowadzone w salach dydaktycznych Filii w Sandomierzu UJK w Kielcach oraz zdalnie przy użyciu platform dostępnych w Uczelni. |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć** | | Zaliczenie z oceną |
| * 1. **Metody dydaktyczne** | | Elementy wykładu klasycznego, prezentacja multimedialna, dyskusja, wyjaśnianie zagadnień problemowych, ćwiczenia i analiza materiałów multimedialnych, konsultacje |
| * 1. **Wykaz literatury** | **podstawowa** | 1. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. IŻŻ Warszawa 2016 2. Stawarz R., Stachowiak K. [red.]Tajemnica ciała. Atlas anatomiczny. Wyd. Nowa Era 2013 3. Materiały przygotowane przez prowadzącego |
| **uzupełniająca** | 1. Jarosz M., Praktyczny podręcznik dietetyki, Wyd. IŻiŻ Warszawa, 2010, dostępny online: <http://www2.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/polzdrow_podrdietetyki_20120522_zal15.pdf> 2. <http://www.izz.waw.pl/pl/> 3. Dowolna literatura do przygotowania projektu wg sugestii ze strony: https://100club.pl/artykuly/25-najlepszych-ksiazek-o-zdrowym-odzywianiu,3624.html |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu**   Ćwiczenia  ***C1***. Wykształcenie umiejętności i kompetencji dotyczących rozumienia współczesnego stanu wiedzy w dziedzinie  prawidłowego stylu życia człowieka oraz roli stresu w życiu.  ***C2.*** Przekazanie wiedzy i umiejętności rozumienia zasad fizjologii funkcjonowania ludzkiego organizmu, w tym fizjologicznej roli poszczególnych układów oraz źródeł energii życiowej, wartości życia w społeczeństwie z elementami psychobiologi i i psychodietetyki. |
| * 1. **Treści programowe**   Ćwiczenia (30h)   1. Podstawowe informacje z biologii ludzkiego ciała. 2. Budowa i funkcjonowanie układów związanych z przyswajaniem pokarmu. 3. Budowa i funkcjonowanie układów związanych z ruchem. 4. Budowa i funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego. 5. Pojęcie *pole zdrowotne*. Równowaga organizmu, zdrowie i choroba. 6. Regulacja neurohormonalna równowagi organizmu. 7. Źródła energii życiowej 8. Biologia emocji i reakcji stresowej. 9. Znaczenie życia z grupie – elementy socjo- i psychobiologii. 10. Higiena ciała i higiena umysłu. 11. Planowanie żywienia oraz zasady racjonalnego odżywiania. 12. Żywienie a zwyczaje kulturowe. 13. Żywienie a choroby cywilizacyjne. 14. Elementy psychodietetyki i wiedzy o zaburzeniach odżywiania. 15. Prezentacja projektów i podsumowanie zajęć. |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt** | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** | | |
| W01 | ma podstawową wiedzę o bezpieczeństwie i higienie pracy w instytucjach związanych z działalnością zawodową filologa anglisty, w tym wiedzę obejmującą kluczowe zagadnienia w zakresie składu, budowy i metabolizmu organizmu człowieka oraz zasad zdrowego stylu życia oraz biologii stresu | FILA1P\_W10 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** | | |
| U01 | samodzielnie planuje i realizuje własne uczenie się przez całe życie oraz potrafi zastosować w życiu zasady zdrowego stylu życia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych | FILA1P\_U15 |
| U02 | podnosi swoje kompetencje osobiste i potrafi określać źródła energii życiowej oraz wartość biologiczną i odżywczą spożywanego pokarmu | FILA1P\_U16 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** | | |
| K01 | uczestniczy w życiu kulturalnym w jego różnych formach; potrafi świadomie wybrać odpowiednie dla siebie sposoby zdrowego życia, w tym odżywiania i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym oraz dokonywania świadomych wyborów dotyczących odżywiania i zdrowia oraz higieny ciała i umysłu | FILA1P \_K05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Efekty przedmiotowe**  ***(symbol)*** | **Sposób weryfikacji (+/-)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Egzamin ustny/pisemny\*** | | | **Kolokwium\*** | | | **Projekt\*** | | | **Aktywność na zajęciach\*** | | | **Praca własna\*** | | | **Praca w grupie\*** | | | **Inne** | | |
| ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | |
| *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* |
| W01 |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |
| U02 |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się** | | |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **ćwiczenia (C)\*** | **3** | Zna podstawowe terminy dotyczące budowy i funkcjonowania ludzkiego organizmu oraz zasady zdrowego trybu życia, w tym prawidłowego odżywiania. Zna zasady konstruowania podstawowego jadłospisu. Zna podstawowe zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz charakteryzuje pojęcie stresu.  Zaliczenie z oceną: praca projektowa (dzienniczek stylu życia z analizą)  *niski poziom aktywności (poniżej 60% zajęć)*  *Powierzone studentowi zadania na zaliczenie zostały wykonane i ocenione w przedziale procentowym 50-59%* |
| **3,5** | Zna wybrane terminy dotyczące budowy i funkcjonowania ludzkiego organizmu oraz zasady zdrowego trybu życia, w tym prawidłowego odżywiania. Zna zasady konstruowania podstawowego jadłospisu. Zna podstawowe zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Potrafi świadomie dokonywać podstawowych zakupów produktów odżywczych. Zna podstawowe zaburzenia odżywiania. Charakteryzuje pojęcie stresu.  Zaliczenie z oceną: praca projektowa (dzienniczek stylu życia z analizą)  *niski poziom aktywności (poniżej 60% zajęć)*  *Powierzone studentowi zadania na zaliczenie zostały wykonane i ocenione w przedziale procentowym 60-69%* |
| **4** | Zna większość terminów ludzkiego organizmu oraz zasady zdrowego trybu życia, w tym prawidłowego odżywiania. Zna zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Potrafi świadomie dokonywać zakupów produktów odżywczych. Zna podstawowe zaburzenia odżywiania i ich uwarunkowania psychologiczne. Rozumie znaczenie życia w grupie oraz wyjaśnia fizjologię stresu.  Zaliczenie z oceną: praca projektowa (dzienniczek stylu życia z analizą)  *średnia aktywność (60 % – 89% zajęć)*  *Powierzone studentowi zadania na zaliczenie zostały wykonane i ocenione w przedziale procentowym 70-79%* |
| **4,5** | Zna niemal wszystkie terminy dotyczące ludzkiego organizmu oraz zasady zdrowego trybu życia, w tym prawidłowego odżywiania. Zna zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Potrafi świadomie dokonywać zakupów produktów odżywczych. Wie jakie substancje w pokarmie i suplementach diety stosować dla zachowania zdrowia i w profilaktyce chorób. Zna podstawowe zaburzenia odżywiania i ich uwarunkowania psychologiczne i kulturowe. Zna fizjologię stresu, potrafi wyjaśnić zdrowotne aspekty reakcji stresowej.  Zaliczenie z oceną: praca projektowa (dzienniczek stylu życia z analizą)  *średnia aktywność (60 % – 89% zajęć)*  *Powierzone studentowi zadania na zaliczenie zostały wykonane i ocenione w przedziale procentowym 80-89%* |
| **5** | Zna wszystkie wymagane terminy dotyczące ludzkiego organizmu oraz zasady zdrowego trybu życia, w tym prawidłowego odżywiania. Zna zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Potrafi świadomie dokonywać zakupów produktów odżywczych. Wie jakie substancje w pokarmie i suplementach diety stosować dla zachowania zdrowia i w profilaktyce i leczeniu chorób. Zna podstawowe zaburzenia odżywiania i ich uwarunkowania psychologiczne i kulturowe oraz potrafi wskazać, jak zapobiegać problemom i chorobom na tle niewłaściwego stylu życia. Zna fizjologię stresu, potrafi wyjaśnić zdrowotne aspekty reakcji stresowej.  Zaliczenie z oceną: praca projektowa (dzienniczek stylu życia z analizą)  *duża aktywność (powyżej 90% zajęć)*  *Powierzone studentowi zadania na zaliczenie zostały wykonane i ocenione w przedziale procentowym 90-100%* |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** | |
| **Studia**  **stacjonarne** | **Studia**  **niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***30*** | ***30*** |
| *Udział w ćwiczeniach* | 30 | 30 |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***20*** | ***20*** |
| *Przygotowanie do ćwiczeń* | 10 | 10 |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa* | 10 | 10 |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***50*** | ***50*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **2** | **2** |

***Przyjmuję do realizacji*** *(data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

*............................................................................................................................*