*Załącznik nr 1 do zarządzenia Rektora UJK nr 90/2018*

**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | **1012.8.KOS1.A6.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** | Kosmetologia |
| **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** | | Konwersatorium |
| * 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** | | Metody podawcze (wykład informacyjny), analiza - prezentacja multimedialna, dyskusja, wyjaśnianie zagadnień problemowych, ćwiczenia i analiza materiałów multimedialnych, PREZENTACJA I ANALIZA ZADANIA PROJEKTOWEGO |
| * 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 *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   Ćwiczenia  ***C1***. Wykształcenie u studenta umiejętności i kompetencji dotyczących rozumienia współczesnego stanu wiedzy w dziedzinie  prawidłowego stylu życia człowieka oraz roli stresu w życiu (konwersatorium).  ***C2.*** Przekazanie studentowi wiedzy i wykształcenie u niego umiejętności rozumienia zasad fizjologii funkcjonowania ludzkiego organizmu, w tym fizjologicznej roli poszczególnych układów oraz źródeł energii życiowej, wartości życia w społeczeństwie z elementami psychobiologii i psychodietetyki (konwersatorium). |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   **Konwersatorium**   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 | zna i rozumie zjawiska i procesy zachodzące w organizmie człowieka oraz posiada wiadomości niezbędne dla rozumienia procesów komunikacji i mowy ciała | KOSP1\_W01 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** | | |
| U01 | potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę i posługuje się prawidłową terminologią oraz posiada umiejętności komunikowania się z jednostką i grupą społeczną oraz potrafi zastosować w życiu wiedzę o mowie ciała oraz o psychobiologicznych zasadach działania ludzkiego organizmu i zasadach zachowania się w różnych sytuacjach życiowych | KOSP1\_U03 |
| U02 | posiada umiejętność ustnej i pisemnej prezentacji własnych działań i sugestii w oparciu dostępną literaturę z zachowaniem praw autorskich oraz potrafi podnosić swoje kompetencje osobiste i wykorzystać wiedzę dotyczącą mowy ciała w codziennym życiu oraz pracy zawodowej np. podczas rozmowy o pracę, wystąpienia publicznego itp. | KOSP1\_U12 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** | | |
| K01 | świadomy poziomu swojej wiedzy, zakresu umiejętności praktycznych oraz doświadczenia wykazuje stałą gotowość do zasięgania opinii ekspertów (psychologa, biologa, coacha) i jest gotowy świadomie wybrać odpowiednie dla siebie atrybuty mowy ciała, tak by wykorzystać je do osiągania sukcesu w życiu prywatnym i pracy zawodowej | KOSP1\_K03 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Efekty przedmiotowe**  ***(symbol)*** | **Sposób weryfikacji (+/-)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **~~Egzamin~~** | | | **~~Kolokwium~~** | | | **Projekt** | | | **Aktywność na zajęciach** | | | **Praca własna** | | | **~~Praca w grupie~~** | | | **Inne *(obecność)*** | | |
| ***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) – min. 50%, obecność i aktywny udział na 70% zajęć |
| **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) – min. 60%, obecność i aktywny udział na 70% zajęć |
| **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) – min. 70%, obecność i aktywny udział na 70% zajęć |
| **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) – min. 80%, obecność i aktywny udział na 70% zajęć |
| **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) – min. 90%, obecność i aktywny udział na 70% zajęć zajęciach |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** | |
| **Studia**  **stacjonarne** | **Studia**  **niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***30*** | ***15*** |
| *Udział w ćwiczeniach* | 28 | 10 |
| *Udział w kolokwium zaliczeniowym* | 2 | 5 |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***20*** | ***35*** |
| *Przygotowanie do ćwiczeń* | 8 | 10 |
| *Przygotowanie do kolokwium* | 2 | 10 |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa* | 5 | 5 |
| *Opracowanie prezentacji multimedialnej* | 5 | 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)*

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