

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0714.8.ME1.A08.ZZSŻ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Zasady zdrowego stylu życia <i>Principles of healthy lifestyle</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Mechatronika
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne / studia niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia inżynierskie
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr Małgorzata Makowska
1.6. Kontakt	malgorzata.makowska@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	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.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia 30h	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach Filii w Sandomierzu	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną: praca projektowa (dzienniczek żywieniowy z analizą), test z wiedzy i umiejętności, aktywny udział w zajęciach	
3.4. Metody dydaktyczne	Prezentacja multimedialna, dyskusja, wyjaśnianie zagadnień problemowych, ćwiczenia i analiza materiałów multimedialnych, konsultacje	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarosz M., Praktyczny podręcznik dietetyki, Wyd. IŻŻ 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. Dowlona literatura do przygotowania projektu wg sugestii ze strony: https://100club.pl/artikuly/25-najlepszych-ksiazek-o-zdrowym-odzywianiu,3624.html

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (Ćwiczenia 30h)
<p>C1. Wykształcenie umiejętności i kompetencji dotyczących rozumienia współczesnego stanu wiedzy w dziedzinie prawidłowego stylu życia człowieka oraz roli stresu w życiu.</p> <p>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 psychobiologii i psychodietetyki..</p>
4.2. Treści programowe (Ćwiczenia 30h)
<ol style="list-style-type: none"> 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 <i>pole zdrowotne</i>. 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. Żywność a zwyczaje kulturowe. 13. Żywność a choroby cywilizacyjne. 14. Elementy psychodietetyki i wiedzy o zaburzeniach odżywiania. 15. Prezentacja projektów i podsumowanie zajęć.

4.3. 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, w tym wiedzę obejmującą kluczowe zagadnienia w zakresie składu, budowy i metabolizmu organizmu człowieka oraz zasad zdrowego stylu życia oraz biologii stresu	M1P_W12
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	M1P_U17
U02	podnosi swoje kompetencje osobiste i potrafi określać źródła energii życiowej oraz wartość biologiczną i odżywczą spożywanego pokarmu	M1P_U19
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	M1P_K01

4.4. 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 (jakie?)*		
	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-

*niepotrzebne usunąć

4.5. 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) – 50%, aktywny udział w zajęciach
	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) – 60%, aktywny udział w zajęciach
	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) – 70%, aktywny udział w zajęciach
	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) – 80%, aktywny udział w zajęciach
	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) – 90%, aktywny udział w zajęciach

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20

<i>Udział w ćwiczeniach</i>	28	18
<i>Udział w kolokwium zaliczeniowym</i>	2	2
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	15
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....