

EDUKACJA ZDROWOTNA			
KIERUNEK	Wychowanie fizyczne	RODZAJ STUDIÓW	Studia I stopnia Studia II stopnia <u>Studia jednolite</u>
SPECJALNOŚĆ		FORMA STUDIÓW	Stacjonarne/niestacjonarne
STATUS PRZEDMIOTU	<ul style="list-style-type: none"> • kształcenia ogólnego • <u>podstawowy</u> • kierunkowy 	WYMIAR GODZIN W SUMIE	30
ROK STUDIÓW	IV	WYKŁADY	15
SEMESTR	4	ĆWICZENIA	15
Forma zaliczenia	egzamin/zaliczenie		
PROWADZĄCY	Kazimierz Szyszka, Anna Kasperska, Agnieszka Zembroń-Łacny		

Efekty kształcenia – umiejętności i kompetencje:

Znajomość zachowań prozdrowotnych, poszerzenie zakresu wiedzy na temat czynników warunkujących zdrowie oraz zasad profilaktyki i edukacji zdrowotnej w odniesieniu do najczęściej występujących zaburzeń i chorób.

TREŚĆ PROGRAMU

WYKŁADY:

1. Zdrowie – kluczowe pojęcie w edukacji zdrowotnej. Definicje zdrowia. Aspekty zdrowia. Czynniki wpływające na zdrowie jednostek i populacji. Biomedyczny model zdrowia i choroby. Holistyczna koncepcja zdrowia.
2. Edukacja zdrowotna a promocja zdrowia: geneza promocji zdrowia, obszary działań, metody i podejścia w promocji zdrowia. Edukacja zdrowotna a terapia i profilaktyka.
3. Analiza stanu zdrowia populacji. Narodowy Program Zdrowia.
4. Kierunki działań profilaktycznych w okresie rozwojowym. Główne problemy zdrowotne dzieci i młodzieży.
5. Promowanie zdrowia i profilaktyka chorób zakaźnych i cywilizacyjnych (Kraje III Świata vs. Kraje wysoko rozwinięte).
6. Substancje psychoaktywne. Aktualna sytuacja epidemiczna w zakresie używania substancji psychoaktywnych. Kierunki działań profilaktycznych związanych ze stosowaniem substancji psychoaktywnych.
- 7-8. Promocja zdrowia psychicznego: umiejętności życiowe, kształtowanie umiejętności w procesie edukacji. Koncepcja salutogenetyczna Antonovskiego, poczucie koherencji.

ĆWICZENIA:

1. Ocena stanu zdrowia osobniczego i zdrowia populacji.
 - Definicja zdrowia według WHO. Podstawowe pojęcia (zdrowie, dobrostan, choroba, populacja).
 - Główne zagrożenia zdrowia i życia w Polsce.
 - Modele zdrowia.
 - Współczesne ujęcie zdrowia osobniczego i populacji.
 - Mierniki zdrowia. Ocena stanu zdrowia za pomocą mierników zdrowia.
2. Styl życia i zachowania zdrowotne – charakterystyka i metody badań. Zdrowie obiektywne

i subiektywne, pozytywne i negatywne. Warunki środowiskowe i społeczne wpływające na poziom życia.

- Czynniki warunkujące zdrowie i zachowania zdrowotne.
- Prozdrowotny styl życia.
- Holistyczne podejście do zdrowia.

3. Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej.

- Terminologia edukacji zdrowotnej (postawy, zakres, obszary, etapy)
- Cele, koncepcje oraz modele edukacji zdrowotnej.

4. Metodyczne podstawy edukacji zdrowotnej. Podstawa programowa edukacji zdrowotnej na różnych etapach edukacji. Analiza wybranych programów z zakresu edukacji zdrowotnej.

- Umiejętność diagnozowania potrzeb wychowanków.
- Przedstawienie Programów m.in.: Zdrowa Szkoła, Zdrowe Miasto, Narodowy Program Zdrowia.

5. Planowanie programów i ewaluacji w edukacji zdrowotnej.

- Etapy tworzenia programu edukacji zdrowotnej.
- Dobór treści i metod nauczania.

6 – 8. Substancje psychoaktywne: podstawowe założenia (cele i treści) programów edukacyjnych obejmujących profilaktykę uzależnień od substancji psychoaktywnych.

- Najczęściej zażywane środki odurzające w Polsce.
- Środki dopingujące w sporcie, sterydy.
- Dopalacze.
- Programy pomocy i placówki dla ludzi uzależnionych.

9. Analiza stanu zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce (na podstawie danych epidemiologicznych i raportów z międzynarodowych badań nad stylem życia i zachowaniami zdrowotnymi dzieci i młodzieży).

- Najczęściej występujące choroby u dzieci i młodzieży.
- Analiza stanu zdrowia i zachowań zdrowotnych dzieci w ostatnich latach.
- Postawy zdrowotne i tryb życia młodzieży.

10. Edukacja prorodzinna i seksualna w systemie edukacji szkolnej.

- Model polskiej rodziny; relacje w rodzinie, rodzina jako związek partnerski.
- Sposób postrzegania rodziny przez dzieci i młodzież.
- Obowiązki poszczególnych członków rodziny.
- Wpływ zachowań rodziców na dzieci.

11. Epidemiologia i profilaktyka nosicielstwa wirusa HIV i choroby AIDS w Polsce i na świecie (tendencje przemian).

- Zachorowalność, leczenie, długość życia, umieralność.
- Zakażenia wirusem HIV w ubiegłych latach.
- Wirus HPV w Polsce i na Świecie – szczepienia.
- Choroby przenoszone drogą płciową.

12. Żywność a zdrowie; czynniki wpływające na sposób żywienia w różnych okresach życia. Zasady nowoczesnej edukacji żywieniowej.

- Piramida żywienia.
- Racjonalne odżywianie – co do wieku, płci, potrzeb, wykonywanej pracy.
- Rodzaje stosowanych diet.
- BMI – wskaźnik masy ciała, obliczanie masy ciała.
- Zaburzenia odżywiania - otyłość, bulimia, anoreksja.
- Wpływ mediów na jakość odżywiania.

13. Zdrowie psychiczne i psychospołeczne: podstawowe czynniki wpływające na zdrowie, podstawowe umiejętności osobiste i społeczne, sposoby radzenia sobie ze zmianami.

Promocja zdrowia psychicznego w szkole.

- Wpływ stresu na zdrowie i sposoby radzenia sobie z nim.
- Czynniki wpływające na pogorszenie stanu zdrowia psychicznego (czynniki wewnętrzne i czynniki zewnętrzne)

14. Agresja i przemoc; definicje, formy, częstotliwość występowania, uwarunkowania zachowań agresywnych, zapobieganie zachowaniom agresywnym, umiejętności radzenia sobie z agresją i przemocą.

- Definicje: emocje, uczucia, złość, agresja, przemoc.
- Czynniki wpływające na zachowania agresywne.
- Stosowanie przemocy w rodzinie.
- Programy pomocy rodzinom.

15. Zaliczenie

PIŚMIENNICTWO PODSTAWOWE (do 4 pozycji)

1. Wojnarowska B. „Edukacja zdrowotna”. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008.
2. Karski J. „Promocja zdrowia”. Wyd. Nowe Ignis, Warszawa 1999.
3. Ostrowska A. „Styl życia a zdrowie”. Wyd. IFiS PAN, Warszawa 1999.
4. Woynarowska B. „Zdrowie i szkoła”. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2000.

PIŚMIENNICTWO UZUPEŁNIAJĄCE: (do 10 pozycji)

1. Lwow F., Milewicz A.: „Promocja zdrowia. Podręcznik dla studentów i lekarzy rodzinnych”. Wyd. Medyczne Urban & Partner, Wrocław 2004.
2. Jeff D.: „Kontrola stresu”. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2000.
3. Grochamł S.: „Stres-nasz wróg czy sprzymierzeniec?”. Wrocław
4. Szukalski B.: „Narkotyki. Kompendium wiedzy o środkach uzależniających”. Instytut Psychiatrii i Neurologii. Warszawa 2005.
5. Gniazdowski A.: „Zachowania zdrowotne”. Centrum Medycyny Pracy. Łódź 1990.
6. Magdzik W., Naruszewicz-Lesiuk D., Zieliński A.: „Choroby zakaźne i pasożytnicze. Epidemiologia i profilaktyka”. Wyd. Alfa - Medica Press, Bielsko Biała 2004.

SPOSÓB ZALICZENIA - OPIS	Egzamin
WYMAGANIA WSTĘPNE	Podstawowe wiadomości i zrozumienie problematyki zdrowia indywidualnego i społecznego. Profilaktyka chorób. Znajomość czynników wpływających na zdrowie oraz podstawy edukacji prozdrowotnej.
AUTOR PROGRAMU	Kazimierz Szyszka, Anna Kasperska, Agnieszka Zembroń-Łacny
DATA OPRACOWANIA	20.02.2010r.