

## [7ZSTZS/KII] Filozofia wellness

### 1. Ogólne informacje o module

Nazwa modułu	<b>FILOZOFIA WELLNESS</b>
Kod modułu	7ZSKTZS/KII
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	WYDZIAŁ OCHRONY ZDROWIA
Nazwa kierunku studiów	KOSMETOLOGIA DRUGI STOPIEŃ
Forma studiów	STACJONARNE I NIESTACJONARNE
Profil kształcenia	PRAKTYCZNY
Semestr	III
Status modułu	SPECJALNOŚCIOWY
Język modułu	POLSKI

### 2. Cele modułu:

C1	Poznanie struktury oraz metod stosowanych w odnowie biologicznej ze szczególnym uwzględnieniem bodźców fizykalnych i psychologicznych.
C2	Poznanie zasad postępowania w przypadku urazów. Nabycie umiejętności planowania i przeprowadzania programów z odnowy biologicznej.

### 3. Wymagania wstępne:

Podstawy anatomii i fizjologii człowieka

### 4. Efekty kształcenia:

Student po zakończeniu modułu:		Odniesienie do efektów dla programu
EK_01	Zna elementarną terminologię z zakresu odnowy biologicznej bioregeneracji i rekonwalescencji. Charakteryzuje procesy fizjologiczne i biochemiczne w organizmie podczas i po obciążeniu pracą.	K_W02+++ K_W32+++
EK_02	Zna metodykę prowadzenia podstawowych zabiegów odnowy biologicznej, oceny stanu zdrowia fizycznego i jego poprawy w oparciu o programy odnowy biologicznej u uczestników tych zajęć. Charakteryzuje oddziaływanie odnowy biologicznej na jakość życia człowieka.	K_W17+++ K_W18+++ K_W24+++

EK_03	Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu odnowy biologicznej w celu organizowania programów zdrowotnych i łączenia zabiegów fizykalnych w programowaniu odnowy biologicznej.	K_W23+++ K_U08+++ K_U20+ K_U22+++
EK_04	Jest świadom konieczności współpracy z lekarzami, pracodawcami i klientami, w planowaniu procedur odnowy biologicznej	K_K05+++

### 5. Treści programowe:

WYKŁADY	
W1	Wprowadzenie do przedmiotu – podstawowe pojęcia i definicje. Cele i kryteria odnowy biologicznej. Kryteria zdrowia i choroby. Współczesne poglądy na proces odnowy biologicznej, bioregeneracji i rekonwalescencji. Procesy fizjologiczne i biochemiczne w organizmie podczas i po obciążeniu pracą.
W2	Cele, zadania, środki i metody odnowy biologicznej. Właściwości procesów wypoczynkowych. Metody fizjoterapeutyczne w aktywizacji i optymalizacji procesów wypoczynkowych.
W3	Zakład odnowy biologicznej, SPA – wyposażenie, aparatura. Zabiegi fizjoterapeutyczne i zasady ich stosowania w odnowie biologicznej.
W4	Zasady stosowania przegrzewań ogólnych w procesie treningowym, bioregeneracji i rekonwalescencji – sauna fińska, parowa, IR.
W5	Schładzanie miejscowe tkanek i kriostymulacja ogólnoustrojowa we wspomaganiu pracy i wypoczynku.
W6	Metody fizykoterapeutyczne wykorzystywane w regulacji napięcia układu wegetatywnego (masaż, hydroterapia, ćwiczenia relaksacyjne).
W7	Fizykalne zabiegi wzbogacające i uzupełniające trening – elektrostymulacja rosyjska, masaż izometryczny. Medyczne aspekty odnowy biologicznej. Przeciwdziałanie skutkom przeciążenia i wspomaganie leczenia urazów.
W8	Skutki treningu. Problematyka zmęczenia i odpoczynku jako składowych aktywności ruchowej. Czynniki wzmacniające wydolność fizyczną. Uszkodzenia związane z uprawianiem zajęć fizycznych i sportu. Fizyczne środki odnowy biologicznej. Specyfika uszkodzeń narządów ruchu w sporcie. Zastosowanie bodźców fizykalnych we wspomaganiu wypoczynku.
ĆWICZENIA SEMINARYJNE	
CS1	Programowanie zabiegów fizykalnych w odnowie biologicznej z wykorzystaniem wiedzy o rytmach biologicznych
CS2	Wykorzystanie ruchu w celach terapeutycznych. Przeciwwskazania lekarskie do uprawiania ćwiczeń fizycznych przez osoby dorosłe. Fizjologiczne podstawy regulacji temperatury ciała. Sauna i jacuzzi. Wspomaganie dietetyczne. Wspomaganie farmakologiczne. Wspomaganie psychologiczne.
CS3	Programowanie odnowy biologicznej w cyklach treningowych. Sterowanie procesem odnowy biologicznej w praktyce – analiza przypadków.

## **6. Metody dydaktyczne:**

M1	wykład
M2	prelekcja
M3	case study

## **7. Narzędzia dydaktyczne:**

N1	prezentacja multimedialna
N2	dokumentacja medyczna

## **8. Weryfikacja efektów kształcenia**

Efekt kształcenia	Cele modułu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK_01	C1	W1-W8	M1	kolokwium
EK_02	C1	W1-W8	M1	kolokwium
EK_03	C2	CS1-CS3	M1, M2, M3	prezentacja, dyskusja
EK_04	C1, C2	W1-W8, CS1-CS3	M1, M2, M3	dyskusja

## **9. Forma i warunki zaliczenia**

Zaliczenie z oceną.

## **10. Formy oceny - szczegóły**

ocena/efekt	EK_01 - EK_02
NDST (2,0)	Student nie spełnia kryteriów ustalonych dla oceny DST.
DST (3,0)	61 - 70% DST, 71 - 75% DST+.
DB (4,0)	76 - 85% DB, 86 - 91% DB+.
BDB (5,0)	92 - 100% BDB.
	EK_03, EK_04
NDST (2,0)	Student nie spełnia kryteriów ustalonych dla oceny DST.

DST (3,0)	<p>Student podaje podstawowe możliwości wykorzystania i łączenia zabiegów fizykalnych w programowaniu odnowy biologicznej. Potrafi zaproponować metodykę zabiegów fizjoterapeutycznych w celu wspomaganie wysiłku, wypoczynku i ochrony zdrowia, jednak nie argumentuje swoich propozycji i rozwiązań, opiera się na podstawowej literaturze. Deklaruje potrzebę współpracy z trenerami, lekarzami w planowaniu procedur odnowy biologicznej, jednak nie potrafi argumentować.</p>
DB (4,0)	<p>Student potrafi opisać kluczowe możliwości wykorzystania i łączenia zabiegów fizykalnych w programowaniu odnowy biologicznej. W sposób poprawny, w oparciu o najnowsze osiągnięcia naukowe, programować zabiegi fizjoterapeutyczne w odnowie biologicznej. Omawia potrzebę współpracy z trenerami, lekarzami w planowaniu procedur odnowy biologicznej.</p>
BDB (5,0)	<p>Student potrafi opisać możliwości wykorzystania i łączenia zabiegów fizykalnych w programowaniu odnowy biologicznej w sposób poprawny i szczegółowy, w oparciu o najnowsze osiągnięcia naukowe i w zależności od obranych celów, programować zabiegi fizjoterapeutyczne w odnowie biologicznej. Potrafi połączyć techniki relaksacyjne wykorzystywane w sektorze Wellness &amp; Spa z tradycyjną kosmetologią. Wskazuje potrzebę współpracy z trenerami, lekarzami w planowaniu procedur odnowy biologicznej, wypowiedź popiera przykładami.</p>

### **11. Literatura zalecana**

<i>Literatura podstawowa</i>	Sieroń A.: Wellness Spa i anty – aging PZWL 2014
	Kasprzak W.: Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i Spa PZWL 2010 i 2017
	Górski J.: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego PZWL 2011
<i>Literatura uzupełniająca</i>	Kasprzak W.: Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej PZWL 2010
	Molski M.: Nowoczesna kosmetologia PWN 2015

## 12. Bilans pracy studenta

RODZAJ PRACY STUDENTA	FORMA STACJONARNA	FORMA NIESTACJONARNA
wykład	20	12
ćwiczenia/zajęcia praktyczne	0	0
ćwiczenia seminaryjne	30	18
przygotowanie do zajęć	10	15
w tym do ćwiczeń	25	30
studiowanie literatury	20	20
przygotowanie raportu/prezentacji	20	25
konsultacje	10	10
przygotowanie do zaliczenia/egzaminu	15	15
zaliczenie końcowe/egzamin	0	0
<b>ŁĄCZNY NAKŁAD PRACY STUDENTA W GODZINACH</b>	<b>125</b>	<b>125</b>
- W TYM GODZINY KONTAKTOWE	55	35
- W TYM NAKŁAD PRACY ZWIĄZANY Z ZAJĘCIAMI O CHARAKTERZE PRAKTYCZNYM	20	20
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZEDMIOTU</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
W TYM ECTS KONTAKTOWE	2,2	1,4
W TYM ECTS ZA ZAJĘCIA O CHARAKTERZE PRAKTYCZNYM	0,8	0,8