

KARTA PRZEDMIOTU**I. Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	Promocja Zdrowia
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Health promotion
Kierunek studiów	Psychologia
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	Jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	Stacjonarne
Dyscyplina	Psychologia
Język wykładowy	polski

Koordinator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	dr Agata Poręba-Chabros
---	-------------------------

Forma zajęć (<i>katalog zamknięty ze słownika</i>)	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład	30	V	2
konwersatorium			
ćwiczenia			
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

Wymagania wstępne	W1 - podstawowa wiedza z zakresu psychologii ogólnej W2 - podstawowa wiedza z zakresu psychologii zdrowia i promocji zdrowia W3 - rozumienie pojęć i teorii psychologii zdrowia i promocji zdrowia
-------------------	--

II. Cele kształcenia dla przedmiotu

C1 – zapoznanie z tematyką podstaw psychologii zdrowia oraz promocji zdrowia
 C2 - przedstawienie psychologicznych zasobów osobistych o funkcji ochronnej oraz wzmacniającej
 C3 – przedstawienie roli zachowań zdrowotnych w promocji zdrowia
 C4- zapoznanie z zasadami tworzenia programów profilaktycznych w promocji zdrowia

III. Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
WIEDZA		
W_1	student rozpoznaje psychologiczne koncepcje zdrowia i choroby w psychologii zdrowia, uwzględnia wiedzę na temat czynników wspierające zdrowie i warunkujące zachowania prozdrowotne oraz rolę psychologii w promocji zdrowia	W_10
UMIEJĘTNOŚCI		
U_01	student identyfikuje i wskazuje narzędzie oraz kierunki podnoszenia jakości psychologicznych czynników zdrowotnych wśród ludzi i grup społecznych	U_08
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_01	student okazuje dbałość o różne formy zdrowia psychicznego oraz fizycznego, identyfikuje indywidualne, społeczne i środowiskowe zagrożenia dla zdrowia psychicznego i somatycznego	K_05

IV. Opis przedmiotu/ treści programowe

Zdrowie - ujęcie wielowymiarowe. Zdrowie - definicje, koncepcje, wymiary. Promocja zdrowia, definicje, główne cele. Wybrane koncepcje teoretyczne i konteksty historyczne. Profilaktyka zdrowotna, Fazy profilaktyki, Edukacja zdrowotna, opieka zdrowotna. Miejsce psychologii w systemie. Zachowania zdrowotne. Modele zmian zachowań zdrowotnych. Modele zmian zachowań zdrowotnych. Zachowania i zjawiska antyzdrowotne: nadużywanie alkoholu, używanie substancji psychoaktywnych, brak wypoczynku, pracoholizm. Stan zdrowia Polaków oraz umieralność - statystyki. Dobrostan psychiczny - definicja – charakterystyka. Zdrowie fizyczne: zdrowy styl życia i zdrowe żywienie (aktywność ruchowa - higiena – zdrowe odżywianie. Piramida zdrowego żywienia. Projektowanie oraz ewaluacja programów promocji zdrowia. Przykładowe projekty i programy promocji zdrowia zaprojektowane przez WHO i ich rozwój. Perspektywa międzynarodowa i lokalna. Rola psychologa w promocji zdrowia.

V. Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
WIEDZA			

W_01	Metody podające	Egzamin	Arkusz
UMIEJĘTNOŚCI			
U_01	Metoda problemowa	Egzamin	Arkusz
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_01	Metoda aktywizująca	Dyskusja	Pytania

VI. Kryteria oceny, wagi...

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wynik egzaminu.

Kryteria ocen:

ocena bardzo dobra (5) 90-100%

ocena dobra plus (4,5) 80-89,9%

ocena dobra (4,0) 70-79,9%

ocena dostateczna plus (3,5) 60-69,9%

ocena dostateczna (3) 51-59,9%

ocena niedostateczna (2,0) 0-50,9%

Ocena jakościowa:

Ocena:

niedostateczna (2) - brak osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się

dostateczna (3) – osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się z pominięciem niektórych ważnych aspektów lub z poważnymi nieścisłościami

dobra (4) – osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się z pominięciem niektórych mniej istotnych aspektów

bardzo dobra (5) – osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się obejmujących wszystkie istotne aspekty

VII. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	30
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	60

VIII. Literatura

Literatura podstawowa

1. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010) Osobowość, stres a zdrowie. Wydanie drugie uzupełnione. Difin. Warszawa. 2. Kowalczevska-Grabowska K. (2013). Promocja zdrowia w środowisku lokalnym. Założenia teoretyczne i praktyczne egzemplifikacje (perspektywa pedagogiczna). Katowice: Wydawnictwo UŚ 3. Woynarowska, B. (2010). Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 4. Stawiarska, P. (2019). Kierunki współczesnej promocji zdrowia i prewencji zaburzeń : profilaktyka XXI wieku, zagrożenia i wyzwania, teoria i praktyka. Warszawa. Difin. 5. Wrona-Polańska, H., Mastalski, J. (red.) (2009), Promocja zdrowia w teorii i praktyce psychologicznej, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. 6. Gruszczyńska, M., Bąk-Sosnowska, Plinta R. (2015). Zachowania zdrowotne jako istotny element aktywności życiowej człowieka. Stosunek Polaków do własnego zdrowia. Hygeia Public Health, 50(4): 558-565. Katowice. 7. Łuszczzyńska, A. (2004). Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają?. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.