



Sylabus na rok akademicki: 2021/2022														
Cykl kształcenia: 2019/2022														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa przedmiotu	Medycyna Stylu Życia Lifestyle Medicine										Grupa szczegółowych efektów uczenia się			
											Grupa zajęć (kod grupy)	Nazwa grupy		
Wydział	Nauk o Zdrowiu													
Kierunek studiów	Zdrowie Publiczne													
Poziom studiów	<input type="checkbox"/> jednolite magisterskie <input checked="" type="checkbox"/> I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe													
Forma studiów	x stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne													
Rok studiów	3										Semestr studiów:	<input type="checkbox"/> zimowy <input checked="" type="checkbox"/> letni		
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input checked="" type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny													
Język wykładowy	X polski <input type="checkbox"/> angielski													
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytoryjne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie kierowane (SK)	E-learning (EL)	
Semestr zimowy:														
Zakład Zdrowia Publicznego														
Kształcenie bezpośrednie ¹														
Kształcenie zdalne ²														
Semestr letni:														

¹ Kształcenie prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia

² Kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

Zakład Zdrowia Publicznego														
Kształcenie bezpośrednie		15												
Kształcenie zdalne	15													
Razem w roku:														
Zakład Zdrowia Publicznego														
Kształcenie bezpośrednie		15												
Kształcenie zdalne	10													
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)														
<p>C1. Opanowanie wiedzy, kompetencji i umiejętności wykorzystania kompleksowej zmiany codziennych zachowań w celu zapobiegania chorobom, odwracania ich skutków oraz wspierania procesu leczenia</p> <p>C2. Utrwalenie i doskonalenie umiejętności z zakresu zmian w zakresie stylu życia w szczególności w zakresie sześciu obszarów, do których należą: palenie tytoniu (i inne używki), odżywianie, aktywność fizyczna, radzenie sobie ze stresem, sen i wsparcie społeczne.</p> <p>C3. Przygotowanie studentów do prowadzenia i udzielania praktycznych wskazówek dotyczących modyfikacji stylu życia w kontekście m.in. niezakaźnych chorób przewlekłych i profilaktyki przed ekspozycyjnej.</p>														
Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:														
Numer szczegółowego efektu uczenia się	Student, który zaliczy przedmiot wie/umie/potrafi										Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol		
K_W04	Zna metody określania potrzeb zdrowotnych społeczeństwa										Obserwacja pracy studenta, Test	WY, SE		
K_W05	Rozumie wpływ czynników behawioralnych i środowiskowych na stan zdrowia populacji i jednostki.										Test	WY, SE		
K_W06	Zna główne zagrożenia zdrowia i problemy zdrowotne ludności Polski i społeczeństwa lokalnego										Test	WY		
K_U06	Identyfikuje zagrożenia środowiskowe dla populacji										Bezpośrednia obserwacja pracy, Test	WY, SE		
K_U08	Potrafi ocenić skalę problemów zdrowotnych oraz wskazać priorytety zdrowotne i określić ich znaczenie w polityce zdrowotnej										Projekt, Test	WY, SE		
K_U11	Posiada umiejętność udziału w tworzeniu i wdrażaniu lokalnych projektów i działań w obszarze ochrony zdrowia publicznego										Bezpośrednia obserwacja pracy, Test	WY, SE		
K_K02	Rozpoznaje problemy, które są poza zakresem jej/jego kompetencji i wie do kogo się zwrócić o pomoc, z uwzględnieniem umiejętności										Bezpośrednia	SE		

	współpracy w zespole interdyscyplinarnym	obserwacja pracy, aktywności i postawy studenta	
K_K03	Kształtowana jest postawa odpowiedzialności za problemy środowiska lokalnego	Bezpośrednia obserwacja pracy, aktywności i postawy studenta	SE
K_K07	Odpowiedzialnie projektuje i wykonuje zadania zawodowe	Bezpośrednia obserwacja pracy, aktywności i postawy studenta	SE

* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe-niekliniczne; CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; PP - zajęcia praktyczne przy pacjencie; LE - lektoraty, WF - zajęcia wychowania fizycznego; PZ - praktyki zawodowe; SK - samokształcenie kierowane, EL - E-learning.

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta
1. Godziny w kontakcie bezpośrednim:	15
2. Godziny w kształceniu zdalnym:	15
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:	10
4. Godziny samokształcenia kierowanego:	
Sumaryczny nakład pracy studenta:	40
Punkty ECTS za przedmiot:	2

Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)

Wykłady

1. Czynniki ryzyka zdrowotnego związane ze stylem życia.
2. Styl życia a odżywianie. Plant based-diet, Dieta planetarna.
3. Spektrum dr Ornisha.
4. Aktywność fizyczna
5. Prewencja przewlekłych chorób niezakaźnych i profilaktyka HIV/AIDS

Seminaria

1. Edukacja w zakresie zaprzestania palenia palenie tytoniu i stosowania innych używek
2. Edukacja żywieniowa
3. Jak radzić sobie ze stresem
4. Wsparcie społeczne
5. Sen kluczem do równowagi zdrowotnej

Ćwiczenia

- 1.
 - 2.
 - 3.
- itd....

Inne

- 1.
 - 2.
 - 3.
- itd....

Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

1. D. Śliż, A. Mamcarz „Medycyna Stylu Życia” PZWL 2018

Literatura uzupełniająca i inne pomoce: (nie więcej niż 3 pozycje)

1. Raporty WHO i publikacje naukowe z zakresu Medycyny Stylu Życia udostępnione przez prowadzącego

Warunki wstępne: (minimalne warunki, jakie powinien student spełnić przed przystąpieniem do przedmiotu)
Znajomość zagadnień związanych z żywieniem, psychologią i zdrowiem publicznym

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: Seminarium: Wykonanie projektu

- Wykład: test wiedzy – zaliczenie 60%
- Seminarium: przygotowanie projektów - zaliczenie
- Samokształcenie: rozmowa podczas seminariów na wybrany temat.

Ocena:	Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę ³
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	
	Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny) ³
zaliczenie	Test wiedzy MCQ – 20 pytań - zaliczenie 60% poprawnych odpowiedzi. Seminarium: przygotowanie projektów ulotka styl życia studenta – zaliczenie. Samokształcenie: Opracowanie zaleceń zmiany stylu życia dla dziecka z nadwagą

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu ³
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Zakład Zdrowia Publicznego
Adres jednostki:	Ul. Bartla 5, Wrocław
Numer telefonu:	

³ Weryfikacja musi obejmować wszystkie efekty uczenia się, realizowane podczas wszystkich form kształcenia w ramach danego przedmiotu.

E-mail:	
---------	--

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	Dr Michał Czapla			
Numer telefonu:				
E-mail:	michal.czapla@umed.wroc.pl			
Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy:	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:
Michał Czapla	Doktor	Nauki o zdrowiu	Dietetyk, Ratownik Medyczny, Przedsiębiorca	WY, SE

Data opracowania sylabusu

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:

31.07.2021 r.

Dr Michał Czapla

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
WYDZIAŁ NIEZAWODOWY
Pracownia Specjalistyczna
dr Monika Przestrzelska, profesor uczelni

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
Katedra Zdrowia Populacyjnego
ZAKŁAD ZDROWIA PUBLICZNEGO
p.o. kierownika

dr Dagmara Gawel-Dąbrowska

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:



³ Weryfikacja musi obejmować wszystkie efekty uczenia się, realizowane podczas wszystkich form kształcenia w ramach danego przedmiotu.

Sprawdzone - potwierdzenie
poprawności przygotowania
sylabusu
28.10.2021 (H. C.)