

TREŚCI KSZTAŁCENIA

Nazwa studiów podyplomowych: **edukacja zdrowotna (studia kwalifikacyjne)**

Wymiar kształcenia (sem.): trzy semestry

CHARAKTERYSTYKA TREŚCI KSZTAŁCENIA

1. Aktywność fizyczna

Cel kształcenia: pogłębienie wiedzy i świadomości dotyczącej znaczenia aktywności fizycznej w kontekście kondycji zdrowotnej i całonocnej troski o zdrowie.

Treści merytoryczne: Formy aktywności fizycznej, warunki jej uprawiania, aktywność fizyczna jako działanie całonocne, prawidłowa pozycja ciała, rodzaje aktywności; ćwiczenia fizyczne, relaksacyjne oddechowe, etc.; korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, motywy uczestnictwa w aktywności fizycznej, konsekwencje zdrowotne (krótko i długoterminowe) wynikające z braku aktywności fizycznej, negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej); aktywność fizyczna w kontekście profilaktyki wybranych chorób (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); aktywność fizyczna w kontekście rozwoju psychospołecznego, znaczenie ruchu w procesie podnoszenia jakości życia np. obniżania stresu etc.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, znaczenie aktywności fizycznej w procesach życiowych, znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce wybranych chorób.

Umiejętności (słuchacz potrafi): posługiwać się wiedzą dotyczącą aktywności fizycznej w kontekście dbałości o zdrowie, argumentować znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, oraz w procesie całonocnej troski o zdrowie

Kompetencje społeczne (jest gotów do): uznawania znaczenia wiedzy dotyczącej zdrowia w obszarze aktywności fizycznej w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych; projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły w obszarze aktywności fizycznej; pracy w zespole nauczycieli i rodziców celem podnoszenia świadomości dotyczącej aktywności fizycznej uczniów.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG2, SP_P7S_WG4, SP_P7S_UW2, SP_P7S_UW4, SP_P7S_UW6, SP_P7S_KK2.

Liczba ECTS: 1,0.

2. Dydaktyka prowadzenia zajęć **Edukacja zdrowotna**

Cel kształcenia: zdobycie wiedzy dotyczącej współczesnych koncepcji nauczania w kontekście zajęć *Edukacji zdrowotnej*, nabycie umiejętności krytycznej analizy obecnych w szkole dydaktycznych modeli zajęć *Edukacji zdrowotnej*, zdobycia wiedzy dotyczącej możliwości konstruowania przez uczniów wiedzy w szkole.

Treści merytoryczne: wiedza osobista ucznia w zakresie *Edukacji zdrowotnej* w szkole; zaangażowanie i aktywność ucznia w toku zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole podstawowej; tworzenie sytuacji problemowych i rozwijanie myślenia dywergencyjnego w toku zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole podstawowej; negocjowanie znaczeń; organizowanie warunków do odkrywania, poszukiwania, dyskusowania w toku zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole podstawowej; motywowanie i angażowanie uczniów w toku zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole podstawowej; refleksyjne podejście do zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole podstawowej; warsztat dydaktyczny nauczyciela zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): w sposób pogłębiony fizyczne, psychiczne, społeczne, seksualne i środowiskowe podstawy zdrowia w kontekście procesu nauczania zajęć *Edukacji zdrowotnej*; zasady ochrony własności intelektualnej i prawa autorskiego procesu projektowania zajęć.

Umiejętności (potrafi): analizować krytycznie funkcjonujące w szkole podstawowej modele prowadzenia zajęć *Edukacji zdrowotnej* z wykorzystaniem wiedzy pedagogiczno-psychologicznej oraz proponować rozwiązania problemów związanych z nauczaniem *Edukacji zdrowotnej* w szkole podstawowej.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): porozumiewania się z uczniami podczas budowania modeli kształcenia, dialogowego rozwiązywania konfliktów; tworzenia dobrej atmosfery dla komunikacji w klasie i szkole; projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły w kontekście prowadzenia zajęć *Edukacji zdrowotnej*.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG4, SP_P7S_WK3, SP_P7S_UW7, SP_P7S_KK2, SP_P7S_KR1.

Liczba ECTS: 5,0.

3. Etyczne i antropologiczne podstawy zdrowia

Cel kształcenia: zapoznanie z podstawowymi koncepcjami antropologicznymi rozumienia człowieka i sensu ludzkiego życia w różnych teoriach i koncepcjach humanistycznych i społecznych.

Treści merytoryczne: przedmiot, nurty, cele, metody i źródła antropologii filozoficznej; geneza człowieka, struktura bytowa człowieka i sens jego egzystencji; dylematy moralne dotyczące ingerencji biomedycznych w ludzkie życie i zdrowie; człowiek i jego działanie; człowiek wobec dobra i zła moralnego; człowiek w relacji do drugiej osoby, świata i Absolutu; człowiek w rodzinie (wartość kobiecości, wartość męskości, obowiązki człowieka wobec rodziny); człowiek w narodzie, społeczeństwie i kulturze.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): koncepcje antropologicznych podstaw rozumienia zdrowia człowieka.

Umiejętności (potrafi): posługiwać się wiedzą dotyczącą koncepcji antropologicznych w zakresie dbałości o zdrowie.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi, kierując się szacunkiem dla każdego człowieka z uwzględnieniem antropologicznych koncepcji człowieka.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG5, SP_P7S_UW2, SP_P7S_KK1.

Liczba ECTS: 1,0.

4. Medyczne podstawy zdrowia

Cel kształcenia: zdobycie zintegrowanej wiedzy o zdrowiu w kontekście biologicznych podstaw zdrowia; wyposażenie w wiedzę na temat zaburzeń mechanizmów fizjologicznych oraz wpływu zachodzących procesów patologicznych jednego układu na inne narządy i układy całego organizmu człowieka.

Treści merytoryczne: pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia, grupy ryzyka; czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie; mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne; objawy, które mogą świadczyć o chorobie; przebieg wizyty lekarskiej; zasady udzielania pierwszej pomocy; choroby zakaźne i zasady epidemiologicznej profilaktyki; epidemie i pandemie, antybiotyki, antybiotykoodporność, choroby przenoszone przez zwierzęta; choroby przewlekłe i cywilizacyjne, zaburzenia psychiczne.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): terminologię dotyczącą zdrowia i choroby, procesy zachodzące w ciele ludzkim oraz ich wpływ na organizm, terminologię dotyczącą fizjologii człowieka oraz biologicznych podstaw zdrowia.

Umiejętności (potrafi): interpretować zjawiska związane z biologicznymi podstawami zdrowia, wyjaśniać zmiany zachodzące w obszarze zdrowia i choroby oraz w kontekście procesów patologicznych i ich wpływu na choroby.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): uznawania znaczenia wiedzy dotyczącej mechanizmów fizjologicznych i wpływu procesów patologicznych na organizm człowieka.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG1, SP_P7S_WG2, SP_P7S_UW3, SP_P7S_UW6, SP_P7S_KK2.

Liczba ECTS: 1.

5. Płodność i seksualność – podstawy medyczne

Cel kształcenia: wyposażenie w wiedzę dotyczącą płodności i seksualności człowieka w jej uwarunkowaniach biologicznych.

Treści merytoryczne: anatomia ludzkiego ciała w wymiarze seksualności; fizjologia ludzkiego ciała w obszarze seksualności; fazy rozwoju seksualności człowieka; płodność i seksualność mężczyzny; płodność i seksualność kobiety; typowe i nietypowe zachowania seksualne (w tym przemoc seksualna); identyfikacja i tożsamość płciowa; problemy seksualne mężczyzn; problemy seksualne kobiet; zagrożenia seksualności związane z pornografią; profilaktyka zdrowia seksualnego; dojrzewanie w kontekście seksualności.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): medyczne, biologiczne i psychologiczne podstawy płodności i seksualności kobiety i mężczyzny wraz z fazami rozwoju, problemami i zagrożeniami płodności i seksualności.

Umiejętności (potrafi): analizować problemy seksualne i zagrożenia seksualności w kontekście podstaw medycznych płodności i seksualności.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): uznawania znaczenia wiedzy dotyczącej płodności i seksualności w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych związanych z przygotowaniem merytorycznym do nauczania edukacji zdrowotnej w obszarze płodności i seksualności.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG3, SP_P7S_WG8, SP_P7S_UW5, SP_P7S_KK2.

Liczba ECTS: 2.

6. Psychologia 1

Cel kształcenia: zapoznanie z podstawowymi zagadnieniami psychologii w kontekście zdrowia psychicznego; emocje, stres, pomoc emocjonalna, samoocena i obraz siebie.

Treści merytoryczne: pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki sprzyjające i zagrażające zdrowiu psychicznemu; emocje, konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; pojęcie stresu; wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; sposoby radzenia sobie ze stresem; pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie; pojęcie postawy asertywnej, agresywnej i uległej.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): psychologiczne podstawy zdrowia związane z emocjami, stresem, samoocena i postawami asertywna, agresywna i uległa.

Umiejętności (potrafi): interpretować zjawiska związane ze zdrowiem psychicznym (stres, emocje, samoocena, postawa asertywna, agresywna i uległa).

Kompetencje społeczne (jest gotów do): uznawania znaczenia wiedzy związanej ze zdrowiem psychicznym, do rozwiązywania problemów poznawczych dotyczących emocji, stresu, samooceny, postawy asertywnej, agresywnej i uległej.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG3, SP_P7S_WG4, SP_P7S_UW3, SP_P7S_KK2.

Liczba ECTS: 1,5.

7. Metodyka prowadzenia zajęć Edukacja zdrowotna

Cel kształcenia: wypracowanie metod pracy z uczniami poprzez wykorzystanie dydaktycznych modeli konstruowania wiedzy w szkole.

Treści merytoryczne: założenia zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole; cele kształcenia, treści programowe, projektowanie, realizacja i ewaluacja zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole. Modele kształcenia (transmisyjny, konstruktywistyczny) realizacji zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole. Wybrane programy, podręczniki, ćwiczenia i scenariusze zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole podstawowej – analiza krytyczna. Wykorzystanie nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych w nauczaniu *Edukacji zdrowotnej*. Warsztat pracy nauczyciela zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole. Projektowanie i ewaluacja zajęć. Metoda projektów.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): podstawy merytoryczne przedmiotu *Edukacja zdrowotna* i umie je wykorzystać w planowaniu zajęć, zasady ochrony własności intelektualnej podczas projektowania zajęć edukacyjnych.

Umiejętności (potrafi): wykorzystywać w budowaniu warsztatu nauczyciela *Edukacji zdrowotnej* wiedzę merytoryczną oraz różnorodne sposoby organizowania środowiska edukacyjnego, pracy ucznia na lekcji oraz wykorzystywać narzędzia i technologie informacyjne.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): uznawania znaczenia wiedzy merytorycznej w planowaniu, organizacji i projektowaniu zajęć *Edukacji zdrowotnej*, projektowania, wdrażania i podejmowania działań oraz wyzwań pedagogicznych wynikających z prowadzenia zajęć *Edukacji zdrowotnej* nie tylko w wymiarze rozwoju osobistego, ale także w wymiarze rozwoju szkoły z zachowaniem zasad własności intelektualnej.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG4, SP_P7S_WK3, SP_P7S_UW1, SP_P7S_UW8, SP_P7S_UW9, SP_P7S_UO1, SP_P7S_KK2, SP_P7S_KO1, SP_P7S_KO2, SP_P7S_KR1, SP_P7S_KR3.

Liczba ECTS: 5,0.

8. Praktyka pedagogiczna – szkoła podstawowa

Cel kształcenia: zweryfikowanie wiedzy teoretycznej oraz nabycie kompetencji do pracy na stanowisku nauczyciela *Edukacji zdrowotnej* w szkole podstawowej poprzez planowanie, projektowanie i realizowanie zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole podstawowej.

Treści merytoryczne: specyfika funkcjonowania przedmiotu *Edukacja zdrowotna* w szkole podstawowej. Organizacja realizacji przedmiotu *Edukacja zdrowotna* w wybranej placówce. Rodzaje prowadzonej dokumentacji dotyczącej przedmiotu *Edukacja zdrowotna* i sposoby jej wykorzystywania. Obserwowanie lekcji *Edukacja zdrowotna* w szkole podstawowej. Planowanie i podejmowanie działań pedagogicznych związanych z realizacją przedmiotu *Edukacja zdrowotna* w szkole. Praca w zespole, pełnienie w nim roli nauczyciela *Edukacji zdrowotnej*. Przygotowanie scenariuszy oraz prowadzenie zajęć *Edukacji zdrowotnej*. Podstawą zaliczenia jest dokumentacja wszystkich obszarów realizacji praktyki: sprawozdanie z obserwacji realizacji zajęć *Edukacji zdrowotnej* w placówce, sprawozdanie z hospitacji zajęć, rozkład treści dla cyklu jednej klasy szkoły podstawowej, scenariusze przeprowadzonych zajęć.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): podstawy merytoryczne wykorzystywane podczas organizowania, planowania i prowadzenia zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole.

Umiejętności (potrafi): obserwować, projektować i prowadzić zajęcia z *Edukacji zdrowotnej* w szkole, także z użyciem narzędzi technologii informacyjnych, posługiwać się podczas projektowania i prowadzenia zajęć wiedzą merytoryczną, dydaktyczną i metodyczną; odpowiedzialnie planować prace ucznia na lekcji z uwzględnieniem jego możliwości, zainteresowań i potrzeb; współpracować z opiekunem praktyk w szkole, oraz z zespołem nauczycieli podczas realizacji zadań praktyki; planować działania na rzecz własnego rozwoju jako nauczyciela kolejnego przedmiotu (*Edukacja zdrowotna*).

Kompetencje społeczne (jest gotów do): posługiwania się normami etycznymi w zadaniach projektowania, planowania i prowadzenia zajęć w szkole; uznawania znaczenia wiedzy merytorycznej w procesie planowania, projektowania i realizacji zajęć w szkole; podejmowania wyzwań zawodowych dotyczących prowadzenia zajęć w szkole, z uwzględnieniem zmiany, która dzięki temu wpłynie na szkołę i środowisko lokalne; przestrzegania zasad własności intelektualnej w procesie projektowania i prowadzenia zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG4, SP_P7S_UW1, SP_P7S_UW7, SP_P7S_UW8, SP_P7S_UW9, SP_P7S_UO1, SP_P7S_UO2, SP_P7S_UU1, SP_P7S_UU2, SP_P7S_KK1, SP_P7S_KK2, SP_P7S_KO1, SP_P7S_KO2, SP_P7S_KO3, SP_P7S_KR1, SP_P7S_KR2, SP_P7S_KR3.

Liczba ECTS: 3,5.

9. Prawne podstawy ochrony zdrowia

Cel kształcenia: wprowadzenie do podstawowych zagadnień prawnych związanych z funkcjonowaniem norm prawnych związanych z systemem opieki zdrowotnej, prawami pacjenta, ochrony prawnej w kontekstach przemocy, ochrony prawnej rodziny.

Treści merytoryczne: system ochrony zdrowia w Polsce w kontekście obowiązującego prawa; sytuacja prawna pacjenta w placówkach systemu zdrowia (z uwzględnieniem także chorób

psychicznych); ochrona prawna w kontekstach przemocy rówieśniczej i przemocy cyfrowej; ochrona prawna rodziny.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): prawne zasady działania systemu ochrony zdrowia oraz prawa pacjenta i obywatela w zakresie ochrony przed przemocą oraz ochrony prawnej rodziny, także w procesie zmian w relacjach społecznych.

Umiejętności (potrafi): posługiwać się normami etycznymi dotyczącymi systemu ochrony zdrowia oraz prawa pacjenta i obywatela w zakresie ochrony przed przemocą oraz ochrony prawnej rodziny.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): posługiwania się normami prawnymi i etycznymi dotyczącymi systemu ochrony zdrowia; posługiwania się normami prawnymi i etycznymi dotyczącymi prawa pacjenta i obywatela w zakresie ochrony przed przemocą oraz ochrony prawnej rodziny.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG3, SP_P7S_WG6, SP_P7S_WK1, SP_P7S_UW5, SP_P7S_KK1.

Liczba ECTS: 2,0.

10. Przemiany relacji międzyludzkich we współczesnym świecie

Cel kształcenia: zapoznanie ze współczesnymi przemianami relacji międzyludzkich w kontekście cywilizacyjnym, kulturowym i społecznym.

Treści kształcenia: zmiany cywilizacyjne, kulturowe i społeczne współczesnego świata jako kontekst funkcjonowania relacji społecznych; przemiany wzorców relacji międzyludzkich; relacje rodzinne i małżeńskie; funkcje i przemiany rodziny; przemiany intymności i wzorców bliskości; przesunięcie socjalizacyjne: wzrost znaczenia mediów i grupy rówieśniczej w socjalizacji dzieci i młodzieży; opóźnianie wchodzenia w dorosłość; życie w świecie wirtualnym; nierówności społeczne, różnorodność kulturowa, narodowościowa, płciowa, religijna; neuroróżnorodność.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): terminologię związaną ze współczesnymi zmianami relacji międzyludzkich; procesy zmian relacji międzyludzkich z uwzględnieniem komunikacji społecznej i jej zaburzeń; społeczne konteksty zdrowia wynikające ze zmian relacji.

Umiejętności (potrafi): wyjaśniać i interpretować zjawiska związane z przemianami relacji społecznych.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): uznawania znaczenia wiedzy dotyczącej przemian relacji społecznych w rozwiązywaniu problemów poznawczych; podejmowania wyzwań zawodowych w zakresie problematyki związanej z przemianami relacji społecznych.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG1, SP_P7S_WG3, SP_P7S_WG6, SP_P7S_WK2, SP_P7S_UW3, SP_P7S_UW4, SP_P7S_KK2, SP_P7S_KO2.

Liczba ECTS: 1,5.

11. Trening umiejętności interpersonalnych

Cel kształcenia: rozwijanie umiejętności interpersonalnych ważnych z punktu widzenia nawiązania relacji z uczniami, poprzez podnoszenie świadomości własnego funkcjonowania w relacjach.

Treści merytoryczne: wgląd we własne procesy poznawcze. Pogłębienie umiejętności słuchania. Doskonalenie sposobu wyrażania myśli i uczuć. Lepsze rozumienie motywów działania i emocji innych ludzi. Budowanie kontaktu i porozumienia z innymi. Pogłębianie postawy szacunku i zrozumienia dla innych. Rozwijanie umiejętności przyjmowania i udzielania informacji zwrotnych. Pogłębienie świadomości swoich mocnych stron i obszarów wymagających wzmocnienia w obszarze własnych umiejętności interpersonalnych.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): terminologię związaną z umiejętnościami interpersonalnymi; procesy społeczne związane z umiejętnościami interpersonalnymi; zmiany w relacjach społecznych wynikające z umiejętności interpersonalnych; procesy komunikacji społecznych i umiejętności interpersonalnych.

Umiejętności (potrafi): interpretować zjawiska społeczne w kontekście umiejętności interpersonalnych; posługiwać się normami będącymi podstawą budowania umiejętności interpersonalnych; wyjaśniać całonocne zmiany wynikające z umiejętności interpersonalnych.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): porozumiewania się, dialogu i rozwiązywania konfliktów z wykorzystaniem umiejętności interpersonalnych.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG1, SP_P7S_WG3, SP_P7S_WG6, SP_P7S_WK2, SP_P7S_UW3, SP_P7S_UW5, SP_P7S_UW6, SP_P7S_KO3.

Liczba ECTS: 3,0.

12. Psychologia 2

Cel kształcenia: zapoznanie z zagadnieniami psychologicznymi wyjaśniającymi zaburzenia zachowania, zaburzenia psychiczne oraz pomocą psychologiczną.

Treści merytoryczne: przemoc (fizyczna, psychiczna, rówieśnicza, cyberprzemoc), sposoby reagowania na przemoc; zachowania autoagresywne i ich konsekwencje zdrowotne; zaburzenia neurorozwojowe (m.in. ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowe zaburzenia uczenia się, zaburzenia rozwoju intelektualnego, etc.); zaburzenia psychiczne występujące najczęściej w okresie dojrzewania (depresyjne, lękowe, psychotyczne, zaburzenia odżywiania, dysmorfofobia); pomoc psychologiczna, psychoterapeutyczna i psychiatryczna.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): psychologiczne konteksty zdrowia dotyczące zwłaszcza zaburzeń zachowania, zaburzeń psychicznych oraz roli pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej; psychologiczne podstawy zdrowia; systemy wspierania zdrowia psychicznego i zasady ich działania.

Umiejętności (potrafi): posługiwać się wiedzą dotyczącą zdrowia psychicznego, jego zaburzeń i systemów wsparcia; interpretować zjawiska związane ze zdrowiem psychicznym, zaburzeniami zdrowia psychicznego i systemami wsparcia; wyjaśniać zmiany dotyczące zdrowia psychicznego; obserwować i analizować sytuacje związane ze zdrowiem psychicznymi i proponować rozwiązania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): uznawania znaczenia wiedzy dotyczącej zdrowia psychicznego w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych; porozumiewania się z osobami o różnej kondycji psychicznej.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG3, SP_P7S_WG4, SP_P7S_WG7, SP_P7S_WK1, SP_P7S_UW2, SP_P7S_UW3, SP_P7S_UW6, SP_P7S_UW7, SP_P7S_KK2, SP_P7S_KO3.

Liczba ECTS: 1,5.

13. Antykoncepcja i metody regulacji poczęć

Cel kształcenia: rozpoznanie metod antykoncepcji i regulacji poczęć, uświadomienie mechanizmów ich działania i konsekwencji ich stosowania.

Treści merytoryczne: mechanizmy wykorzystywane w metodach antykoncepcyjnych; antykoncepcja hormonalna (tabletki dwuskładnikowe, plastry, pierścienie dopochwowe, implanty, zastrzyki antykoncepcyjne); antykoncepcja mechaniczna; domaciczna wkładka antykoncepcyjna; sterylizacja jako metoda antykoncepcyjna; antykoncepcja „awaryjna”; konsekwencje zdrowotne stosowania metod antykoncepcyjnych; naturalne metody rozpoznawania płodności; rozpoznawaniu płodności jako metoda leczenia niepłodności (naprotechnologia); wskaźnik Pearl jako narzędzie oceny skuteczności naturalnych metod regulacji poczęć; narzędzia do wspomagania rozpoznawania płodności (karty, urządzenia, narzędzia cyfrowe – aplikacje i programy).

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): procesy życiowe związane z płodnością człowieka, biologiczne, psychologiczne uwarunkowania rozwoju w kontekście płodności, metody rozpoznawania płodności i działanie antykoncepcji; konteksty zdrowia związane z antykoncepcją; seksualne podstawy zdrowia; antropologiczne podstawy rozumienia człowieka w kontekście antykoncepcji, systemy wspierania zdrowia seksualnego w obszarze antykoncepcji.

Umiejętności (potrafi): argumentować, wykorzystując poglądy innych autorów mechanizmy i skuteczność stosowania antykoncepcji i metod regulacji poczęć.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w przedstawianiu mechanizmów antykoncepcji i metod naturalnych regulacji poczęć kierując się szacunkiem dla każdego człowieka.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG2, SP_P7S_WG3, SP_P7S_WG4, SP_P7S_WG5, SP_P7S_WG7, SP_P7S_WG8, SP_P7S_WG9, SP_P7S_UW4, SP_P7S_KK1.

Liczba ECTS: 1,5.

14. Bezpieczeństwo w sieci i higiena cyfrowa

Cel kształcenia: zapoznanie ze zjawiskami związanymi z powszechną dostępnością świata cyfrowego i ich oddziaływaniem na dzieci i młodzież.

Treści merytoryczne: dzieci cyfrowi tubylcy; młode pokolenie w świecie technologii cyfrowych; przemoc cyfrowa; korzyści korzystania z cyfrowego świata; zagrożenia cyfrowego świata; przemoc cyfrowa; sexting; wykorzystywanie i uwodzenie dzieci w sieci (child grooming); cyberseks; cyberpornografia; cyberbullying; cyfrowe kompetencje nauczyciela i rodzica; uzależnienia związane z korzystaniem z sieci.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): zasady i mechanizmy działania świata cyfrowego w procesach dbałości o zdrowie.

Umiejętności (potrafi): posługiwać się wiedzą o świecie cyfrowym w celu projektowania zajęć z uczniami.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): uznawania znaczenia wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa w sieci w rozwiązywaniu problemów praktycznych; podejmowania wyzwań zawodowych oraz indywidualnych i zespołowych działań profesjonalnych w zakresie mechanizmów działania i bezpieczeństwa w sieci; projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły w zakresie bezpieczeństwa w sieci.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WK1, SP_P7S_UW9, SP_P7S_KK2, SP_P7S_KR1, SP_P7S_KO2.

Liczba ECTS: 1,5.

15. Ekologia żywności, środowiska i zdrowia człowieka

Cel kształcenia: zapoznanie ze zjawiskami związanymi ze zmianą klimatu, brakiem równowagi w środowisku naturalnym, możliwościami ochrony środowiska.

Treści merytoryczne: zmiany klimatu i degradacja środowiska naturalnego; choroby wynikające ze zmian klimatu i degradacji środowiska naturalnego, utrata bioróżnorodności i jej wpływ na zdrowie indywidualne i publiczne; działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; działaniach promujące zdrowie środowiskowe

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): terminologię związaną z ekologią żywności, środowiska i zdrowia człowieka; podstawy równowagi środowiska naturalnego; systemy wspierania zdrowia środowiskowego i zasady ich działania.

Umiejętności (potrafi): posługiwać się wiedzą i normami dotyczącymi zdrowia środowiskowego; interpretować zjawiska związane ze zdrowiem środowiskowym i dbałością o zdrowie środowiskowe.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): uznawania wiedzy dotyczącej zdrowia środowiskowego w rozwiązywaniu problemów poznawczych związanych ze środowiskiem naturalnym; projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły w obszarze działań związanych ze zdrowiem środowiskowym.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG1, SP_P7S_WG4, SP_P7S_WG7, SP_P7S_WK1, SP_P7S_UW2, SP_P7S_UW3, SP_P7S_UW5, SP_P7S_KK2, SP_P7S_KR1.

Liczba ECTS: 1,5.

16. Podstawy żywienia z dietetyką

Cel kształcenia: zapoznanie z procesami związanymi z odżywianiem, składnikami pożywienia, zasadami zdrowego odżywiania i zaburzeniami odżywiania.

Treści merytoryczne: węglowodany, białka, tłuszcze, makroskładniki energetyczne, mikroskładniki; witaminy, minerały i fitozwiązki; zbilansowane posiłki; talerz zdrowego żywienia; wartości odżywcze produktów (analiza składu produktów i jej rozpoznawanie na etykietach); trawienie, wchłanianie, przemiana materii w zdrowiu i w chorobie; zaburzenia odżywiania na tle psychicznym

i chorobowym; insulinooporność, zespół metaboliczny, cukrzyca typu 2, choroby układu sercowo-naczyniowego; otyłość, profilaktyka otyłości i redukcja masy ciała; zdrowe odżywianie i dieta.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): terminologię dotyczącą podstaw żywienia i dietetyki; procesy życiowe związane z odżywianiem i zaburzeniami odżywiania; zasady działania systemów wspierania zdrowia w obszarze odżywiania.

Umiejętności (potrafi): posługiwać się wiedzą dotyczącą odżywiania; wyjaśniać całonocne zmiany wynikające z procesów związanych z odżywianiem i jego zaburzeniami.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): uznania znaczenia wiedzy dotyczącej odżywiania w rozwiązywaniu problemów praktycznych; podejmowania działań zmierzających do rozwoju szkoły w aspekcie odżywiania.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych:

SP_P7S_WG1, SP_P7S_WG2, SP_P7S_WK1, SP_P7S_UW2, SP_P7S_UW6, SP_P7S_KK2, SP_P7S_KR1.

Liczba ECTS: 2,0.

17. Praktyka pedagogiczna – szkoła ponadpodstawowa

Cel kształcenia: zweryfikowanie wiedzy teoretycznej oraz nabycie kompetencji do pracy na stanowisku nauczyciela Edukacji zdrowotnej w szkole ponadpodstawowej.

Treści merytoryczne: specyfika funkcjonowania przedmiotu *Edukacja zdrowotna* w szkole ponadpodstawowej. Organizacja realizacji przedmiotu *Edukacja zdrowotna* w szkole ponadpodstawowej. Rodzaje prowadzonej dokumentacji dotyczącej przedmiotu *Edukacja zdrowotna* i sposoby jej wykorzystywania. Obserwowanie lekcji *Edukacja zdrowotna* w szkole ponadpodstawowej. Planowanie i podejmowanie działań pedagogicznych związanych z realizacją przedmiotu *Edukacja zdrowotna*. Praca w zespole, pełnienie w nim roli nauczyciela Edukacji zdrowotnej. Przygotowanie scenariuszy oraz prowadzenie zajęć *Edukacji zdrowotnej*. Podstawą zaliczenia jest dokumentacja wszystkich obszarów realizacji praktyki: sprawozdanie z obserwacji realizacji zajęć *Edukacji zdrowotnej* w placówce, sprawozdanie z hospitacji zajęć, rozkład treści dla cyklu jednej klasy szkoły ponadpodstawowej, scenariusze przeprowadzonych zajęć.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): podstawy merytoryczne wykorzystywane podczas organizowania, planowania i prowadzenia zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole.

Umiejętności (potrafi): obserwować, projektować i prowadzić zajęcia z *Edukacji zdrowotnej* w szkole, także z użyciem narzędzi technologii informacyjnych; posługiwać się podczas projektowania i prowadzenia zajęć wiedzą merytoryczną, dydaktyczną i metodyczną; odpowiedzialnie planować prace ucznia na lekcji z uwzględnieniem jego możliwości, zainteresowań i potrzeb; współpracować z opiekunem praktyk w szkole, oraz z zespołem nauczycieli podczas realizacji zadań praktyki; planować działania na rzecz własnego rozwoju jako nauczyciela kolejnego przedmiotu (*Edukacja zdrowotna*).

Kompetencje społeczne (jest gotów do): posługiwania się normami etycznymi w zadaniach projektowania, planowania i prowadzenia zajęć w szkole; uznawania znaczenia wiedzy merytorycznej w procesie planowania, projektowania i realizacji zajęć w szkole; podejmowania wyzwań zawodowych dotyczących prowadzenia zajęć w szkole, z uwzględnieniem zmiany, która dzięki temu wpłynie na szkołę i środowisko lokalne; przestrzegania zasad własności intelektualnej w procesie projektowania i prowadzenia zajęć *Edukacji zdrowotnej* w szkole.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG4, SP_P7S_UW1, SP_P7S_UW7, SP_P7S_UW8, SP_P7S_UW9, SP_P7S_UO1, SP_P7S_UO2, SP_P7S_UU1, SP_P7S_UU2, SP_P7S_KK1, SP_P7S_KK2, SP_P7S_KO1, SP_P7S_KO2, SP_P7S_KO3, SP_P7S_KR1, SP_P7S_KR2, SP_P7S_KR3.

Liczba ECTS: 3,0.

18. Profilaktyka zachowań ryzykownych i problemowych dzieci i młodzieży w praktyce pedagogicznej

Cel kształcenia: zapoznanie z problematyką zachowań ryzykownych i problemowych dzieci i młodzieży w kontekście relacyjnym z uwzględnieniem przemocy rówieśniczej; problematyką

postaw chroniących przed zachowaniami ryzykownymi i problemowymi; problematyką profilaktyki uzależnień.

Treści merytoryczne: umiejętność wchodzenia w relacje; norma w relacjach; przemoc rówieśnicza; umiejętność identyfikowania przemocy; osłabianie czynników ryzyka przemocy; profilaktyka agresji i przemocy w relacjach; asertywność jako czynnik chroniący; wzmacnianie czynników chroniących przed przemocą; przedwczesna inicjacja seksualna; środki psychoaktywne; zachowania ryzykowne i szkodliwe, uzależnienia behawioralne, stymulanty.

Efekty uczenia się:

Wiedza (zna i rozumie): społeczne konteksty zdrowia związane z zachowaniami ryzykownymi i problemowymi dzieci i młodzieży i przemianami w tym obszarze.

Umiejętności (potrafi): posługiwać się wiedzą w zakresie dbałości o zdrowie w zakresie przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym; argumentować, wykorzystując poglądy innych autorów zjawiska dotyczące profilaktyki uzależnień i zachowań ryzykownych; wyjaśniać całonocowe zmiany zachodzące w obszarze uzależnień.

Kompetencje społeczne (jest gotów do): projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły w obszarze przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym, szkodliwym i uzależnieniom; porozumiewania się z osobami o różnej kondycji emocjonalnej w procesie przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym, szkodliwym i uzależnieniom.

Symbole efektów uczenia się dla studiów podyplomowych: SP_P7S_WG3, SP_P7S_WG6, SP_P7S_UW2, SP_P7S_UW4, SP_P7S_UW6, SP_P7S_KO3, SP_P7S_KR1.

Liczba ECTS: 2,5.

PLAN STUDIÓW PODYPLOMOWYCH

Nazwa studiów podyplomowych: *edukacja zdrowotna (studia kwalifikacyjne)*

Wymiar kształcenia (sem.): **3**

Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji podyplomowych: **40**

Lp.	Nazwa przedmiotu/zajęć	Liczba godzin zajęć ogółem	w tym liczba:				Liczba punktów ECTS ogółem (dla przedmiotu)	Forma zaliczenia przedmiotu/sposób weryfikacji efektów uczenia się ²
			godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne ¹	punktów ECTS ¹	godzin zajęć prowadzonych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość ¹	punktów ECTS ¹		
Semestr 1								
1.	Aktywność fizyczna	10	10	1	0	0	1	zal. oc.
2.	Dydaktyka prowadzenia zajęć <i>Edukacja zdrowotna</i>	45	20	2,22	25	2,78	5	egz.
3.	Etyczne i antropologiczne podstawy zdrowia	10	0	0	10	1	1	zal. oc.
4.	Medyczne podstawy zdrowia	10	0	0	10	1	1	zal. oc.
5.	Płodność i seksualność – podstawy medyczne	20	10	1	10	1	2	zal. oc.
6.	Psychologia 1	15	0	0	15	1,5	1,5	zal.oc.
Łączna liczba godzin/pkt ECTS w semestrze 1:		110	40	4,22	70	7,28	11,5	x
Semestr 2								
7.	Metodyka prowadzenia zajęć <i>Edukacja zdrowotna</i>	45	20	2,22	5	0,56	5	egz.
8.	Praktyka pedagogiczna – szkoła podstawowa	50	50	3,5	0	0	3,5	zal. oc.
9.	Prawne podstawy ochrony zdrowia	15	0	0	10	1,33	2	egz.
10.	Przemiany relacji międzyludzkich we współczesnym świecie	15	10	1	0	0	1,5	zal. oc.
11.	Trening umiejętności interpersonalnych	22	22	3	0	0	3	Zal.
12.	Psychologia 2	15	10	1	5	0,5	1,5	zal. oc.
Łączna liczba godzin/pkt ECTS w semestrze 2:		162	112	10,72	20	2,39	16,5	x
Semestr 3								
13.	Antykoncepcja i metody regulacji poczęć	15	15	1,5	0	0	1,5	zal. oc.
14.	Bezpieczeństwo w sieci i higiena cyfrowa	16	10	0,94	0	0	1,5	zal. oc.
15.	Ekologia żywności, środowiska i zdrowia człowieka	16	6	0,56	0	0	1,5	zal. oc.
16.	Podstawy żywienia z dietetyką	16	10	1,25	0	0	2	egz.

17.	Praktyka pedagogiczna – szkoła ponadpodstawowa	40	40	3	0	0	3	zal. oc.
18.	Profilaktyka zachowań ryzykownych i problemowych dzieci i młodzieży w praktyce pedagogicznej	25	10	1	0	0	2,5	zal. oc.
Łączna liczba godzin/pkt ECTS w semestrze 3:		128	91	8,25	0	0	12	x
Łączna liczba godzin/pkt ECTS:		400	243	23,19	90	9,67	40	x

Okres zaliczeniowy na studiach podyplomowych: cykl studiów podyplomowych.

Łączna liczba punktów ECTS przypisanych do zajęć kształtujących umiejętności praktyczne:¹ 23,19.

Łączna liczba punktów ECTS przypisanych do zajęć prowadzonych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość:¹ 9,67.

Miejsce odbywania praktyk zawodowych:¹ szkoły podstawowe (50 godz.), szkoły ponadpodstawowe (40 godz.).

Informacje o zrealizowaniu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu lub uzyskania uprawnień zawodowych:¹ Kwalifikacje do nauczania kolejnego przedmiotu *Edukacja zdrowotna* w szkole podstawowej i ponadpodstawowej.

Informacja o odbyciu kształcenia zgodnie ze standardem kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela:¹

Rozporządzenie Ministra Edukacji 1 z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2025 poz. 378) (przygotowanie merytoryczne), Standard kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela (t.j. Dz.U. 2024 poz. 453) (przygotowanie dydaktyczne).

Informacja o uzyskaniu przygotowania do wykonywania zawodu nauczyciela ze wskazaniem przedmiotu lub rodzaju zajęć, które można prowadzić:¹

Studia kwalifikacyjne uprawniające do nauczania kolejnego przedmiotu, tj. *Edukacja zdrowotna* w szkole podstawowej i ponadpodstawowej.

Objaśnienia:

¹Uzupełniono jeżeli dotyczy.

²Symbole formy zaliczenia: zal. – zaliczenie bez oceny, zal. oc. – zaliczenie na ocenę, egz. – egzamin.