



**Uczelnia Łazarskiego  
Wydział Medyczny  
Kierunek Lekarski**

Nazwa przedmiotu	Zachowania prozdrowotne		
Kod przedmiotu	WL_ WYB03		
Poziom studiów	Jednolite studia magisterskie		
Status przedmiotu	Fakultatywny		
Rok i semestr realizacji przedmiotu	Rok 1 sem. 2		
Forma zajęć i godziny kontaktowe dla każdej formy zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Seminaria
			15 godzin
	<b>Łącznie 15 godz.</b>		
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza dotycząca promocji zdrowia (zagadnienia poruszane w ramach przedmiotu Higiena)		
Założenia i cele przedmiotu	<p>Celem przedmiotu jest przekazanie studentom wiedzy na temat zachowań związanych ze zdrowiem, koncentrując się przede wszystkim na aktywnościach prozdrowotnych. Cele szczegółowe: wskazanie czynników (zasobów zdrowotnych) warunkujących zdrowie oraz czynników ryzyka utraty zdrowia, ukazanie zachowań zdrowotnych w kontekście stylu życia jednostki i grupy; przypomnienie podstawowych zasad profilaktyki i profilaktycznej opieki zdrowotnej w różnych okresach życia oraz istoty promocji zdrowia; zapoznanie się z podstawowymi definicjami i typologiami zachowań zdrowotnych.</p>		
<p><b>Wiedza:</b>            EK1 - zna aktualny stan wiedzy na temat społecznego wymiaru zdrowia i choroby, wpływu środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych na stan zdrowia oraz społeczno-kulturowych różnic i roli stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych            EK2 - zna zasady motywowania pacjentów do prozdrowotnych zachowań i informowania o niepomyślnym rokowaniu            EK3 - rozumie kulturowe, etniczne i narodowe uwarunkowania zachowań ludzkich            EK4 - zna zasady promocji zdrowia, jej zadania oraz główne kierunki działania,</p>	<p>Efekty kształcenia            Odniesienie do efektów kształcenia określonych w załączniku nr 1 Rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 9 maja 2012 r. w sprawie standardów kształcenia dla kierunków studiów: lekarskiego, lekarsko-dentystycznego, farmacji, pielęgniarstwa i położnictwa (Dz.U. Nr 0, poz. 631):</p> <p>D.W1</p> <p>D.W12</p> <p>D.W16</p> <p>G.W5</p>		

<p>ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia</p> <p><b>Umiejętności:</b>  EK5 - dostrzega oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych i właściwie na nie reaguje  EK6 -udziela porady w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia  EK7 - stosuje w podstawowym stopniu psychologiczne interwencje motywujące i wspierające  EK8 - planuje postępowanie diagnostyczne, terapeutyczne i profilaktyczne  EK9 - zbiera informacje na temat obecności czynników ryzyka chorób zakaźnych i przewlekłych oraz planuje działania profilaktyczne na różnym poziomie zapobiegania</p> <p><b>Kompetencje społeczne:</b>  EK10 - posiada świadomość własnych ograniczeń i umiejętność stałego dokształcania się</p>	<p>D.U2</p> <p>D.U8</p> <p>D.U10</p> <p>E.U16</p> <p>G.U2</p>
<p><b>Opis treści przedmiotu:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie w problematykę zachowań zdrowotnych (definicje, typologie, powiązanie stylu życia ze zdrowiem).</li> <li>2. Prozdrowotny styl życia jako czynnik zabezpieczający przed rozwojem zaburzeń i chorób - ujęcie negatywne oraz warunkujący dobry stan zdrowia- pomnażający zdrowie - ujęcie pozytywne.</li> <li>3. Rodzaje zachowań zdrowotnych - różne kryteria podziału. Metody pomiaru zachowań zdrowotnych (m.in. Inwentarz IZZ, Skala STOZ)</li> <li>4. Zachowania związane z odżywianiem</li> <li>5. Zachowania związane z aktywnością fizyczną (czy podejmowanie aktywności fizycznej jest zawsze działaniem prozdrowotnym?)</li> <li>6. Zachowania prozdrowotne- medyczne (m.in. przestrzeganie zaleceń, branie leków). Troska o zdrowie- w kontekście pomnażania zdrowia (obszar promocji zdrowia)</li> <li>7. Proaktywne radzenie sobie ze stresem - możliwości</li> <li>8. Dbłość o zdrowie społeczne i duchowe</li> <li>9. Determinanty zachowań zdrowotnych (medyczne, psychospołeczne).</li> <li>10. Rola wsparcia społecznego w kreowaniu zachowań prozdrowotnych.</li> <li>11. Modele zmian zachowań zdrowotnych - dlaczego dobre chęci nie wystarczają?</li> </ol>	
<p>Metody dydaktyczne</p>	<p>dyskusja - okrągły stół;  dialog student – lekarz;  przygotowanie wybranych tematów przez studentów ustnie lub pisemnie (ew. z prezentacją);  prezentacja multimedialna;  ćwiczenia w parach lub/i w grupach</p>
<p>Pomoce dydaktyczne</p>	<p>komputer, rzutnik, plansze dydaktyczne, ekran, wskaźnik</p>

	laserowy, kserokopiarka, tablica, skaner; prezentacje tematyczne, licencjonowane testy psychologiczne
Język wykładowy	Polski
Punkty ECTS	1
Rodzaj i nakład pracy studenta	Udział w zajęciach fakultatywnych: 15 godz. Praca własna: 10 godz. (przygotowywanie się do zajęć, praca w grupie, przeprowadzenie badań). Sumaryczne obciążenie studenta pracą: 25 godz.
Literatura podstawowa	1. Ogińska-Bulik N. (red.): Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia. Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2010 2. Sapolsky R, M.: Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide To Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2010
Literatura uzupełniająca	1. Bulska J.: Budowanie kompetencji zdrowotnych ludzi w środowisku ich życia. Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń 2008 2. Kowalewski I.: Promocja zdrowia i bezpieczeństwo w szkole wyższej. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2010 3. Ziemska B., Marcinkowski J. T.: W trosce o poprawę stanu zdrowia pracowników Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Oficyna Wydawnicza MA, Łódź 2016
Metody oraz sposoby weryfikacji efektów kształcenia	EK1-EK4: obecność na zajęciach, udział w dyskusji EK5-EK9: rozwiązanie zadania problemowego, polegającego na pomiarze zachowań zdrowotnych w wybranej grupie EK10: obserwacja zachowań i opinii wypowiedzianych przez studenta
Warunki zaliczania	1. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest obecność i aktywność na wszystkich zajęciach oraz przygotowanie pracy badawczej w zespołach  2. Opuszczone zajęcia muszą być odpracowane w innym terminie lub o ile to niemożliwe ze względów organizacyjnych, zaliczone na warunkach i w terminie określonych przez prowadzącego.  Skala ocen: 2; 3,0; 3,5; 4,0; 4,5; 5,0; 5,5.
Koordynator przedmiotu	Prof. dr hab. n. med. Jerzy T. Marcinkowski
Prowadzący zajęcia	Prof. dr hab. n. med. Jerzy T. Marcinkowski Dr nauk społecznych Paulina Rosińska
Miejsce realizacji przedmiotu	Uczelnia Łazarzkiego ul. Świeradowska 43 02-662 Warszawa