



Odnowa biologiczna

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2023/2024
Wydział	Lekarsko-Stomatologiczny
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Dyscyplina wiodąca <i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NISW z 26 lipca 2019)</i>	Nauki o zdrowiu
Profil studiów <i>(ogólnoakademicki/praktyczny)</i>	Praktyczny
Poziom kształcenia <i>(I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)</i>	Jednolite magisterskie
Forma studiów <i>(stacjonarne/niestacjonarne)</i>	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu <i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się <i>(egzamin/zaliczenie)</i>	Egzamin
Jednostka/jednostki prowadząca/e <i>(oraz adres/y jednostki/jednostek)</i>	Zakład Rehabilitacji Wydział Medyczny WUM ul. Księcia Trojdena 2c Tel. 22 57 20 920

	e-mail: zakladrehabilitacji@wum.edu.pl http://csr.wum.edu.pl/pl/zaklad-rehabilitacji
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab. n. med. Dariusz Białoszewski, prof. WUM
Koordynator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	dr n. med. Sebastian Wójtowicz sebastian.wojtowicz@wum.edu.pl Tel. 22 57 20 920
Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)	dr n. med. Sebastian Wójtowicz sebastian.wojtowicz@wum.edu.pl Tel. 22 57 20 920
Prowadzący zajęcia	dr n. med. Sebastian Wójtowicz dr n. med. Izabela Korabiewska mgr Agnieszka Borysiuk mgr Ewa Niemczyk mgr Katarzyna Roguska

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	Rok III semestry VI	Liczba punktów ECTS	1.4
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		2	0,08
seminarium (S)		8	0,32
ćwiczenia (C)		15	0,6
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		10	0,4

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Nauka wiedzy z zakresu odnowy biologicznej, ze szczególnym uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do wykonywania poszczególnych zabiegów odnowy biologicznej;
C2	Poznanie roli i możliwości zastosowania zabiegów z zakresu fizjoterapii w kompleksowej odnowie biologicznej;
C3	Nauka wykonywania zabiegów stosowanych w odnowie biologicznej, umiejętności łączenia zabiegów oraz dobieraniem ich intensywności w zależności od oczekiwanego rezultatu działania;

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓLWE EFEKTY UCZENIA SIĘ (dotyczy kierunków regulowanych ujętych w Rozporządzeniu Ministra NiSW z 26 lipca 2019; pozostałych kierunków nie dotyczy)

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)	Efekty w zakresie
---	-------------------

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

C.W5	zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;
C.W10	wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

C.U11	zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;
C.U12	obsługiwać aparaturę do wykonywania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ (nieobowiązkowe)

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1	
W2	

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	
----	--

U2	
Kompetencje społecznych – Absolwent jest gotów do:	
K1	nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych;
K2	wykonywania zawodu, będąc świadomym roli, jaką fizjoterapeuta pełni na rzecz społeczeństwa, w tym społeczności lokalnej;
K3	prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty;
K4	przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej;
K5	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;
K6	korzystania z obiektywnych źródeł informacji;
K7	wdrażania zasad koleżeństwa zawodowego i współpracy w zespole specjalistów, w tym z przedstawicielami innych zawodów medycznych, także w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym;
K8	formułowania opinii dotyczących różnych aspektów działalności zawodowej;
K9	przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób;

6. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Wykład	W1. Odnowa biologiczna – zadania, cele, rodzaje zabiegów z zakresu odnowy biologicznej, wskazania i przeciwwskazania.	C.W5 C.W10
Seminaria	S1. Odnowa biologiczna – zasady doboru zabiegów odnowy biologicznej. Zmęczenie, wypoczynek, regeneracja sił. S2. Rola i znaczenie zabiegów masażu, ciepłolecznictwa, krioterapii i kriostymulacji w procesie odnowy biologicznej. S3. Zasady planowania zabiegów odnowy biologicznej u osób o niskiej aktywności fizycznej. S4. Zasady planowania zabiegów odnowy biologicznej w procesie treningu sportowców wyczynowych.	C.W5 C.W10 C.U11 C.U12 K1 K2 K3 K4 K5 K6 K7 K8 K9
Ćwiczenia	ĆW1. Masaż w odnowie biologicznej. Rodzaje masażu oraz metodyka wykonywania zabiegów u sportowców i osób nieaktywnych fizycznie. ĆW2. Hydroterapia, ciepło i zimnolecznictwo w procesie odnowy biologicznej. ĆW3. Sauna fińska i łaźnia parowa w odnowie biologicznej.	C.W5 C.W10 C.U11 C.U12 K1

ĆW4. Automasaż i rozciąganie statyczne jako zabiegi usprawniające regenerację powysiłkową w celu usprawniania transportu metabolitów wysiłkowych oraz zmniejszenia odczuwania Zespołu opóźnionego bólu mięśniowego (DOMS). ĆW5. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne	K2 K3 K4 K5 K6 K7 K8 K9
--	--

7. LITERATURA

Obowiązkowa

Kasprzak W., Mankowska A. — Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, PZWL, Warszawa 2017
Magiera L. Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej. Bio-styl, Kraków 2018
Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa 2020

Uzupełniająca

Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HasMed, Katowice 2007
Pawelec R., Szczuka E., Laber W. Metodyka masażu w odnowie biologicznej. AGIW, Wrocław 2011
Clemenceau J.P., Delavier F., Gundill M. Stretching. Ilustrowany przewodnik. PZWL, Warszawa 2017
Starrett K., Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, Łódź, 2018

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
C.W5 C.W10 C.U11 C.U12 K1 K2 K3 K4 K5 K6 K7 K8 K9	Zaliczenie teoretyczne i praktyczne	1. Uczestnictwo we wszystkich seminariach i ćwiczeniach. 2. Uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczeń na ćwiczeniach – min. 70% punktów.
C.W5 C.W10 C.U11 C.U12 K1 K2 K3 K4 K5 K6	Egzamin końcowy w formie testu multimedialnego.	Warunkiem zaliczenia egzaminu końcowego jest osiągnięcie minimum 61% poprawnych odpowiedzi.

K7		
K8		
K9		

9. INFORMACJE DODATKOWE (informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)

REGULAMIN PRACOWNI ZAKŁADU REHABILITACJI

- Podczas pierwszych zajęć w roku akademickim każdy student ma obowiązek zapoznania się z regulaminem odbywania zajęć w pracowni fizykoterapii i kinezyterapii oraz treścią sylabusu przedmiotowego
- **Procesem dydaktycznym kieruje nauczyciel akademicki**, w związku z czym, student powinien:
 - podporządkować się poleceniom prowadzącego i przestrzegać wspólnie podjętych ustaleń,
 - zwracać się do niego w razie napotkanych w toku zajęć trudności i wszelkich wątpliwości.
- **Student zobowiązany jest do:**
 - punktualnego zjawiania się na zajęciach;
 - pozostawienia okrycia wierzchniego w szatni oraz zmiany obuwia;
 - posiadania stroju sportowego na zmianę (biała koszulka, krótkie spodenki, skarpetki) – strój powinien być schludny i czysty;
 - posiadania ustalonych pomocy dydaktycznych;
 - zachowania porządku na swoim stanowisku pracy w czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu;
 - poszanowania sprzętu: pomocy dydaktycznych, środków technicznych znajdujących się w pracowni (o uszkodzeniu lub zniszczeniu sprzętu należy poinformować prowadzącego);
 - zachowania czystości osobistej:
 - posiadania krótkich paznokci;
 - spięcia długich włosów;
 - uczestnictwa we wszystkich zajęciach:
 - nieobecność nieusprawiedliwioną można odrobić wyłącznie przez uczestnictwo w innych zajęciach z danego przedmiotu;
 - nieobecność usprawiedliwioną trzeba odrobić w formie odpowiedzi ustnej z zadanego przez prowadzącego zagadnienia;
 - zapoznania się oraz przyswojenia wiadomości potrzebnych do odbycia kolejnych ćwiczeń, po podaniu tematu przez prowadzącego;
 - obecności na wykładach z danego przedmiotu*;
 - samodzielnego przyswajania wiedzy podstawowej jak i dodatkowej z danej dziedziny;

*Wykłady mają charakter obowiązkowy. Po zakończeniu każdego wykładu będzie sprawdzana lista obecności - będzie ona wyłożona każdorazowo na katedrze i należy ją podpisać w obecności Wykładowcy przed opuszczeniem sali wykładowej. Forma zaliczenia nieobecności na wykładzie będzie każdorazowo uzgadniana bezpośrednio z Wykładowcą. Dopuszcza się 1. (jedną) nieobecność nieusprawiedliwioną. Nie może być więcej niż 2 nieobecności w cyklu wykładów w danym roku (łącznie: usprawiedliwionych i nieusprawiedliwionych). Większa liczba nieobecności powoduje niezaliczenie wykładów i wymaga zdania odpowiedniego kolokwium zaliczającego. Brak zaliczenia takiego kolokwium powoduje niezaliczenie danego przedmiotu.

- **Student ma prawo do:**
 - nieobecności podczas choroby i za okazaniem zwolnienia lekarskiego (każda nieobecność będzie rozpatrywana indywidualnie);
- **Prowadzący ma obowiązek:**
 - egzekwowania posiadania wiedzy wymaganej na danych zajęciach;
 - egzekwowania posiadania wiedzy podanej na wykładzie;
 - niedopuszczenia studenta, łamiącego regulamin, do odbywania zajęć w pracowni;
 - jak najlepszego przekazania wiedzy z obowiązującego zakresu;

– wykorzystania potrzebnych pomocy dydaktycznych;

– Prowadzący ma prawo nie dopuścić do zajęć studenta, który jest do nich nieprzygotowany – nie posiada dostatecznej wiedzy do ich odbycia, nie zaliczył wejściówki lub nie posiada odpowiedniego stroju.

Zaliczenia i wejściówki

- Do każdego zaliczenia można przystąpić 3 razy. Nieobecność nieusprawiedliwiona traktowana jest jako niezaliczenie kolokwium w danym terminie.

- Jeśli student nie zaliczył wejściówki, prowadzący ma prawo nie wpuścić studenta na zajęcia. Jest to traktowane jako nieobecność nieusprawiedliwiona i wymaga odrobienia zajęć z inną grupą lub w innym ustalonym z prowadzącym terminie.

Nie stosowanie się do regulaminu będzie skutkowało niedopuszczeniem do odbywania zajęć w pracowni.

Dyżury/ konsultacje: zgodnie z informacją na tablicy ogłoszeń w Zakładzie Rehabilitacji CSR.

Koło naukowe: SKN Fizjoterapii <http://sknfizjoterapii.wum.edu.pl/>

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich