



Wellness w fizjoterapii

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Wydział Lekarsko- Stomatologiczny
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Moduł C - Nauki w zakresie podstaw w fizjoterapii/ Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Podstaw Fizjoterapii Wydziału Lekarsko- Stomatologicznego WUM ul. ks. Trojdena 2c 02-109 Warszawa tel.: (022) 57 20 920 https://zakladrehabilitacji.wum.edu.pl/ e-mail: zpf@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab.n.med. i n. o zdr. Anna Hadamus
Koordynator przedmiotu	mgr Katarzyna Roguska, katarzyna.roguska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	mgr Katarzyna Roguska, katarzyna.roguska@wum.edu.pl

Prowadzący zajęcia	dr n. med. Izabela Korabiewska mgr Katarzyna Roguska dr n. med. Sebastian Wójtowicz
---------------------------	---

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	IV rok, 7 semestr	Liczba punktów ECTS	1.8
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		7	0.3
seminarium (S)		8	0.3
ćwiczenia (C)		15	0.6
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		16	0.6

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	1. Zasadnicze cele nauczania przedmiotu to: - szczegółowe zapoznanie studentów z różnymi formami masażu i modelingu ciała, - przedstawienie refleksoterapii oraz alternatywnych form/technik masażu, - zapoznanie studentów z dietą i suplementacją w odnowie biologicznej, - przygotowanie studentów do pracy funkcjonalnej z pacjentem i samodzielnego konstruowania autorskich zabiegów spa.
C2	Rozumienie i możliwość określania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w gabinecie odnowy biologicznej/spa/ medycyny sportowej/medycyny estetycznej oraz wpływu różnych form masażu na organizm człowieka.
C3	Zdobycie wiedzy dotyczącej doboru metod wykorzystywanych w odnowie biologicznej.
C4	Możliwość zaproponowania indywidualnie dobranych programów odnowy biologicznej i modelingu ciała.
C5	Prawidłowy dobór technik zabiegów odnowy biologicznej w zależności od wskazań lekarskich, aktualnego stanu zdrowia, potrzeb i możliwości pacjenta, biorąc odpowiedzialność za ich zdrowie i bezpieczeństwo.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
C.W3	mechanizmy oddziaływania oraz możliwe skutki uboczne środków i zabiegów z zakresu fizjoterapii;
C.W4	metody oceny zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem, narzędzia diagnostyczne i metody oceny stanu pacjenta dla potrzeb fizjoterapii, metody oceny budowy i funkcji ciała pacjenta oraz jego aktywności w różnych stanach chorobowych;
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.U12	obsługiwać aparaturę do wykonywania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej;
C.U17	podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.

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

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	(pole nieobowiązkowe) Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
W.O.1	problematykę z zakresu dyscypliny naukowej – nauki medyczne w tym etiologię, patomechanizm, objawy i przebieg najczęstszych chorób;
W.O..5	mechanizm działania czynników fizykalnych na organizm człowieka oraz oddziaływanie zabiegów fizykalnych w leczeniu osób z różnymi chorobami i dysfunkcjami, w tym osób starszych, w różnych warunkach;
W.O.6	wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegów z zakresu fizykoterapii i masażu, kinezyterapii i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii;
W.O.7	zalecenia do stosowania fizjoterapii w określonych stanach chorobowych;

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U.O.1	wykonywać zabiegi z zakresu fizykoterapii, kinezyterapii, masażu i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii;
U.O.2	interpretować wyniki badań czynnościowych oraz przeprowadzać testy funkcjonalne niezbędne do doboru środków fizjoterapii i interpretować ich wyniki;
U.O.4	kontrolować efekty postępowania fizjoterapeutycznego;
U.O.8	wykazać wysoką sprawność fizyczną niezbędną do poprawnego demonstrowania i wykonywania zabiegów z zakresu kinezyterapii, masażu i terapii manualnej oraz stosowania metod specjalnych u osób z różnymi chorobami, dysfunkcjami oraz z różnym rodzajem i stopniem niepełnosprawności;
U.O.9	planować własną aktywność edukacyjną i stale doksztalać się w celu aktualizacji wiedzy;
U.O.11	komunikować się z pacjentem i jego rodziną w atmosferze zaufania, z uwzględnieniem potrzeb pacjenta i jego praw;
U.O.12	komunikować się ze współpracownikami w zespole i dzielić się wiedzą;
U.O.13	wykorzystywać wiedzę w zakresie racjonalizacji i optymalizacji fizjoterapii, także współpracując w zespole terapeutycznym;
U.O.14	postępować zgodnie z zasadami etycznymi i bioetycznymi w wykonywaniu czynności właściwych dla zawodu fizjoterapeuty.

Kompetencje społecznych – Absolwent jest gotów do:

KS.O.1	nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych;
KS.O.2	wykonywania zawodu, będąc świadomym roli, jaką fizjoterapeuta pełni na rzecz społeczeństwa, w tym społeczności lokalnej;
KS.O.3	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 niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty;
KS.O.4	przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej;
KS.O.5	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;
KS.O.6	korzystania z obiektywnych źródeł informacji;
KS.O.7	wdrażania zasad koleżeństwa zawodowego i współpracy w zespole specjalistów, w tym z przedstawicielami innych zawodów medycznych, także w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym;
KS.O.8	formułowania opinii dotyczących różnych aspektów działalności zawodowej;

KS.O.9	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	Obecność na wykładach jest obowiązkowa. Na każdym wykładzie sprawdzana jest lista obecności. Każda nieobecność wymaga jej odrobienia w sposób uzgodniony z wykładowcą. Tematyka: Wellness w fizjoterapii	C.W3, C.W4, C.W5, C.W10 W.O.1, W.O.5, W.O.6, W.O.7
seminarium	Obecność na seminariach jest obowiązkowa. Na każdym seminarium jest sprawdzana lista obecności. Nie ma możliwości wejścia na seminarium osób spóźnionych o więcej niż 15 minut. Każda nieobecność wymaga jej odrobienia w sposób uzgodniony z wykładowcą. Tematyka: Wellness w fizjoterapii Zabiegi z wykorzystaniem zimna i ciepła Masaże z różnych stron świata Modeling ciała.	C.W3, C.W4, C.W5, C.W10 W.O.1, W.O.5, W.O.6, W.O.7
ćwiczenia	Obecność na zajęciach jest obowiązkowa. Zajęcia w odbywają się zgodnie z planem zajęć. Na każdym ćwiczeniu jest sprawdzana lista obecności. Nie ma możliwości wejścia na zajęcia osób spóźnionych o więcej niż 15 minut. Każda nieobecność wymaga jej odrobienia w sposób uzgodniony z wykładowcą. Tematy: Masaż gorącymi kamieniami i stemplami Masaż czekoladą, miodem i olejkami eterycznymi (aromaterapia) Zabiegi z wykorzystaniem zimna Zabiegi antycellulitowe/próżniowe Drenaż limfatyczny – różne sposoby Masaże z różnych stron świata Modeling ciała.	C.U12, C.U17, U.O.1, U.O.2, U.O.4, U.O.8, U.O.9, U.O.11, U.O.12, U.O.13, U.O.14 KS.O.1, KS.O.2, KS.O.3, KS.O.4, KS.O.5, KS.O.6, KS.O.7, KS.O.8, KS.O.9

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Sieroń A, Stanik A, Cieślar G.: Wellness, SPA i Anty-Aging, PZWL 2013
2. Głąbska D, Kozłowska L., Lange E, Włodarek D.: Dietoterapia. PZWL, 2020

Uzupełniająca

1. Magiera L, Walaszek R.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, Biosport, Kraków 2004
2. Magiera L.: Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej, Bio-Styl 2008

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
C.W3, C.W4, C.W5, C.W10 W.O.1, W.O.5, W.O.6, W.O.7 C.U12, C.U17, U.O.1, U.O.2, U.O.4, U.O.8, U.O.9, U.O.11, U.O.12, U.O.13, U.O.14 KS.O.1, KS.O.2, KS.O.3, KS.O.4, KS.O.5, KS.O.6, KS.O.7, KS.O.8, KS.O.9	1. Czynne uczestnictwo w wykładach, seminariach i ćwiczeniach. 2. Aktywność na zajęciach.	100% obecność na wszystkich zajęciach- wykładach, seminariach, ćwiczeniach (w tym nieobecności odrobione wg zaleceń wykładowcy)

9. INFORMACJE DODATKOWE

Informacje o zaliczeniu:

100% obecność na wszystkich zajęciach (w tym nieobecności odrobione wg zaleceń wykładowcy). Czynne uczestnictwo w zajęciach.

Ocena końcowa z przedmiotu: zal/ nza

Koło naukowe: SKN Fizjoterapii (Koło posiada sekcje tematyczne)

Opiekun Koła: dr n.med. Sebastian Wójtowicz

<http://sknfizjoterapii.wum.edu.pl/>

Dojazd na zajęcia:

Zakład Podstaw Fizjoterapii Wydziału Lekarsko- Stomatologicznego WUM

ul. ks. Trojdena 2c 02-109 Warszawa

<https://zakladrehabilitacji.wum.edu.pl/>

Zasady BHP, obowiązujące w pracowni Masażu i Terapii Manualnej:

- Wstęp do pracowni tylko w zmienionym obuwii, a okrycie wierzchnie powinno zostać pozostawione w szatni;
- Studenci/teki powinni/y:
 - posiadać duży ręcznik kąpielowy/prześcieradło (zakrywające całą leżankę),
 - mieć krótkie paznokcie,
 - mieć spięte włosy,
 - zdjąć biżuterię,
 - posiadać strój sportowy;
- Studenci/teki niespełniający wymogów BHP, nie będą dopuszczeni do odbywania zajęć.

Regulamin zajęć:

Podczas pierwszych zajęć w roku akademickim każdy Student/-ka ma obowiązek:

- zapoznania się z regulaminem odbywania zajęć z przedmiotu,
- zapoznania się z regulaminem pracowni Masażu i Terapii Manualnej,
- zapoznania się z sylabusem z przedmiotu,
- zapoznać się z literaturą obowiązkową i uzupełniającą,
- zapoznać się z tematami zaliczeń śródrocznych i zaliczenia końcowego,
- zapoznać się z przepisami BHP obowiązującymi dla sali ćwiczeń.

Procesem dydaktycznym kieruje nauczyciel akademicki, w związku

z czym, Student/-ka powinni:

- podporządkować się poleceniom prowadzącego i przestrzegać wspólnie podjętych ustaleń,
- zwracać się do niego w sytuacji wystąpienia podczas toku zajęć trudności i wszelkich wątpliwości.

Student/-ka zobowiązany jest w czasie roku akademickiego do:

- punktualnego zgłaszania się na zajęcia do sali wykładowej oraz do sali ćwiczeń,
- posiadania identyfikatora,
- posiadania ustalonych pomocy dydaktycznych zalecanych na pierwszych ćwiczeniach lub/i wskazanych na kolejnych zajęciach,
- poszanowania sprzętu w sali wykładowej i sali ćwiczeń (o ewentualnym uszkodzeniu lub zniszczeniu sprzętu należy poinformować osobę prowadzącą zajęcia).

Student/-ka ma obowiązek uczestnictwa Studenta/-ki we wszystkich zajęciach dydaktycznych:

- zapoznania się Studenta/-ki oraz przyswojenia przez nich wiadomości potrzebnych do odbycia kolejnych ćwiczeń, po podaniu tematu przez prowadzącego oraz samodzielnego przyswajania wiedzy podstawowej jak i dodatkowej z danej dziedziny oraz literatury obowiązkowej i uzupełniającej.
- nieobecność podczas wykładu Student/-ka powinni odpracować w postaci referatu na temat ustalony z osobą prowadzącą,
- nieobecność podczas seminarium Student/-ka powinni odpracować w postaci referatu na temat ustalony z osobą prowadzącą,

- nieobecność na ćwiczeniach Student/-ka zobowiązani są odpracować z inną grupą lub w formie pracy (wg wskazań osoby prowadzącej zajęcia) z zadanego przez prowadzącego zagadnienia,
- Wszystkie nieobecności należy odrobić.
- Dopuszcza się odpracowanie 1 nieobecności w formie pracy zaliczeniowej.
 - Pracę należy dostarczyć do prowadzącego najpóźniej w terminie 2 tygodni po zaistnieniu nieobecności.
 - Po tym terminie nieobecność można odrobić tylko na innych zajęciach kontaktowych.
 - PRACA ma formę filmu własnego autorstwa, na którym student/ka prezentuje zabieg z opuszczonego tematu.
- Dopuszczalne są dwa (2) spóźnienia- max. do 15 minut. Trzecie (3) spóźnienie jest traktowane jako nieobecność.
- Spóźnienie powyżej 15 min uniemożliwia uczestnictwo w zajęciach.

Student/-ka ma prawo do:

- nieobecności podczas choroby i za okazaniem zwolnienia lekarskiego (każda nieobecność będzie rozpatrywana indywidualnie) i ustalenia z osobą prowadzącą formy odpracowania zajęć.

Osoba prowadząca zajęcia dydaktyczne ma obowiązek:

- egzekwowania od Studentów/-ek posiadanej wiedzy, umiejętności praktycznych i kompetencji społecznych wymaganych na danych zajęciach z przedmiotu,
- niedopuszczenia Studenta/-ki, łamiących regulamin, do odbywania zajęć w sali ćwiczeń,
- przekazania wiedzy z obowiązującego zakresu umieszczonego w sylabusie przedmiotowym,
- wykorzystywania pomocy dydaktycznych podczas zajęć dydaktycznych,
- respektowania procedur dydaktycznych zawartych w sylabusie przedmiotowym.

Osoba prowadząca zajęcia z przedmiotu ma prawo do:

- niedopuszczenia Studenta/-ki, nieposiadającego wymaganej wiedzy, do odbywania zajęć w sali ćwiczeń.

Warunki przystąpienia Studenta/-ki do zaliczenia końcowego:

- zaliczenie wszystkich zajęć objętych w sylabusie przedmiotowym z przedmiotu,
- odrobione, usprawiedliwione nieobecności podczas toku nauczania z przedmiotu - według zaleceń prowadzącego,
- identyfikator oraz dokument tożsamości ze zdjęciem.
- aktywność Studenta/-ki podczas ćwiczeń i analiza wskazanej literatury.

Dyżury/ konsultacje: według grafiku zamieszczonego w Zakładzie Podstaw Fizjoterapii WLS WUM

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

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