



Balneoklimatologia, odnowa biologiczna.

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Wydział Lekarsko Stomatologiczny
Kierunek studiów	Kierunek fizjoterapia, studia 5 letnie jednolite magisterskie
Dyscyplina wiodąca <i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NISW z 26 lipca 2019)</i>	Nauki medyczne
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>	Stacjonarna
Typ modułu/przedmiotu <i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się <i>(egzamin/zaliczenie)</i>	Zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e <i>(oraz adres/y jednostki/jednostek)</i>	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, anna.hadamus@wum.edu.pl
Koordynator przedmiotu <i>(tytuł, imię, nazwisko, kontakt)</i>	mgr Ewa Niemczyk, eniemczyk@wum.edu.pl Tel. 22 57 20 920

Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)	mgr Ewa Niemczyk
Prowadzący zajęcia	dr n. med. Izabela Korabiewska, izabela.korabiewska@wum.edu.pl dr n. med. Sebastian Wójtowicz, sebastian.wojtowicz@wum.edu.pl mgr Agnieszka Borysiuk, aborysiuk@wum.edu.pl mgr Ewa Niemczyk, eniemczyk@wum.edu.pl mgr Katarzyna Roguska, katarzyna.wasiak@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE				
Rok i semestr studiów	Rok III, semestr V i VI		Liczba punktów ECTS	2,0
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim				
wykład (W)		4	0,16	
seminarium (S)		20	0,8	
ćwiczenia (C)		20	0,8	
e-learning (e-L)				
zajęcia praktyczne (ZP)				
praktyka zawodowa (PZ)				
Samodzielna praca studenta				
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		6	0,24	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Poznanie podstawowych pojęć i zagadnień z zakresu odnowy biologicznej, balneoklimatologii i fizjoterapii uzdrowiskowej. Zrozumienie mechanizmu działania zabiegów odnowy biologicznej oraz balneologicznych ze szczególnym uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do ich wykonywania. Znajomość roli i znaczenia leczenia uzdrowiskowego w całoksztalcie procesu rehabilitacji.
C2	Poznanie roli i możliwości zastosowania zabiegów z zakresu fizjoterapii w kompleksowej odnowie biologicznej oraz leczeniu uzdrowiskowym różnych schorzeń i dysfunkcji.
C3	Nauka wykonywania zabiegów stosowanych w odnowie biologicznej, balneoklimatologii oraz leczenia uzdrowiskowego, umiejętności łączenia zabiegów oraz dobieraniem ich intensywności w zależności od oczekiwanego rezultatu klinicznego. Przygotowanie słuchaczy do zajęć klinicznych na dalszych latach studiów poprzez sukcesywne wprowadzanie pojęć klinicznych obejmujących różne aspekty funkcjonowania narządu ruchu w zdrowiu i chorobie.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE 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 (Rozporządzenie Ministra NiSW z 26 lipca 2019)	Efekty w zakresie
--	-------------------

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

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.W9	Teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej.
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:

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 wykonania zabiegów z zakresu fizykoterapii, masażu, kinezyterapii i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii.

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U.O.1	Wykonywać zabiegi z zakresu fizykoterapii, kinezyterapii, masażu i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii.
U.O.7	Zastosować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia, profilaktykę niepełnosprawności, a także pierwotną i wtórną profilaktykę chorób.

U.O.9	Planować własną aktywność edukacyjną i stale dokształcać się w celu aktualizacji wiedzy.
-------	--

Kompetencji 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
Wykłady	Wykład ma charakter obowiązkowy i może być realizowany w formie tradycyjnej lub za pomocą platformy e-learningowej w czasie rzeczywistym. Obecność na wykładzie jest obowiązkowa. Na każdym wykładzie jest sprawdzana lista obecności.	
	Semestr 1 1. Odnowa biologiczna – zadania, cele, rodzaje zabiegów z zakresu odnowy biologicznej, wskazania i przeciwwskazania.	C.W5, C.W 9, C.W10 W.O.5, W.O.6
	Semestr 2 2. Rys historyczny medycyny fizycznej, balneologii i lecznictwa uzdrowiskowego.	
Seminaria	Seminarium ma charakter obowiązkowy i jest realizowane w formie Obecność na seminarium jest obowiązkowa. Na seminarium jest sprawdzana lista obecności. Nie ma możliwości wejścia na seminarium osób spóźnionych o więcej niż 15 minut.	

	Semestr 1 1. Odnowa biologiczna – zasady doboru zabiegów odnowy biologicznej. Zmęczenie, wypoczynek, regeneracja sił. 2. Podstawy leczenia uzdrowiskowego, zasady kwalifikacji kuracjusza do uzdrowiska oraz wskazania i przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego. 3. Rola i znaczenie zabiegów masażu, ciepłolecznictwa, krioterapii i kriostymulacji w procesie odnowy biologicznej. 4. Podstawy bioklimatologii uzdrowiskowej. Klimat i czynniki pogodotwórcze, zespoły klimatyczne, wskaźniki biometeorologiczne. Klimatoterapia – działanie na organizm, rodzaje i metodyka zabiegów, wskazania i przeciwwskazania.	C.W5, C.W9, C.W10 W.O.5, W.O.6
	Semestr 2 1. Zasady planowania zabiegów odnowy biologicznej u osób o niskiej aktywności fizycznej. 2. Zasady planowania zabiegów odnowy biologicznej w procesie treningu sportowców wyczynowych. 3. Medycyna fizykalna w diagnostyce i terapii bólu. 4. Zastosowanie radonu w leczeniu uzdrowiskowym	
Ćwiczenia	Ćwiczenia mają charakter obowiązkowy i będą realizowane w formie tradycyjnej, a część obowiązujących treści może być przekazywana jako uzupełnienie za pomocą platformy e-learningowej.	
	Semestr 1 1. Masaż w odnowie biologicznej. 2. Rodzaje masażu oraz metodyka wykonywania zabiegów u sportowców i osób nieaktywnych fizycznie. 3. Rodzaje aerozoloterapii oraz jej zastosowanie w medycynie fizykalnej. Metodyka zabiegu oraz wskazania i przeciwwskazania do zabiegu. 4. Wykorzystanie naturalnych surowców leczniczych w medycynie fizykalnej, balneologii i odnowie biologicznej. 5. Krenoterapia jako metoda uzupełniająca leczenie uzdrowiskowe. Naturalne wody butelkowane – norma branżowa, znakowanie, rodzaje. Degustacja wybranych wód mineralnych Semestr 2 1. Hydroterapia, ciepło i zimnolecznictwo w procesie odnowy biologicznej. 2. Sauna fińska i łaźnia parowa w odnowie biologicznej. 3. Alternatywne metody leczenia stosowane w medycynie fizykalnej, balneologii i odnowie biologicznej. 4. Automasaż i rozciąganie statyczne jako zabiegi usprawniające regenerację powysiłkową w celu usprawniania transportu metabolitów wysiłkowych oraz zmniejszania odczuwania Zespołu opóźnionego bólu mięśniowego (DOMS). 5. Podsumowanie zajęć z Balneoklimatologii, odnowy biologicznej.	C.W4, C.W5, C.W9, C.W10 U.O.1, U.O.9 W.O.5, W.O.6 U.O.1, U.O.7, U.O.9 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. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa 2020
2. Kasprzak W., Mańkowska A. — Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, PZWL, Warszawa 2017
3. Magiera L. Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej. Bio-styl, Kraków 2018
4. Ponikowska I., Ferson D.: Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa, Aluna, Konstancin-Jeziorna 2017

Uzupełniająca

1. Clemenceau J.P., Delavier F., Gundill M. Stretching. Ilustrowany przewodnik. PZWL, Warszawa 2017
2. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HasMed, Katowice 2007
3. Pawelec R., Szczuka E., Laber W. Metodyka masażu w odnowie biologicznej. AGIW, Wrocław 2011
4. Starrett K., Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, Łódź, 2018
1. Wielka Księga Balneologii, Medycyny Fizykalnej i Uzdrowiskowej (red. Ponikowska I., Kochański JW), T. 1, 2, Aluna, Konstancin-Jeziorna, 2018
2. <http://www.mz.gov.pl/leczenie/lecznictwo-uzdrowiskowe/lecznictwo-uzdrowiskowe/kierunki-lecznicze-uzdrowisk/>

Zalecane czasopisma:

1. Kwartalnik "Acta Balneologica"
2. „Balneologia Polska”
3. „Rehabilitacja w praktyce”

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
C.W4, C.W5, C.W9, C.W10 W.O.5, W.O.6 U.O.1, U.O.7, U.O.9 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	Zaliczenie przedmiotu odbywa się na podstawie: 1. Obecności na zajęciach i/lub odpowiednie – ustalone z prowadzącym odrobienie nieobecności. 2. Aktywności podczas ćwiczeń.	Warunkiem zaliczenia jest aktywny udział w zajęciach (seminariach i ćwiczeniach) oraz 100% obecność na zajęciach.

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 ZAJĘĆ

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

- zapoznania się z regulaminem odbywania zajęć z przedmiotu –Balneoklimatologia, odnowa biologiczna.
- zapoznania się z sylabusem z przedmiotu –Balneoklimatologia, odnowa biologiczna.
- zapoznać się z literaturą obowiązkową i uzupełniającą,
- zapoznać się z przepisami BHP pracowni,
- podporządkować się poleceniom prowadzącego i przestrzegać wspólnie podjętych ustaleń,
- zwracać się do niego w sytuacji wystąpienia podczas toku zajęć trudności i wszelkich wątpliwości.

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:

- bezwzględnego stosowania się do regulaminu i BHP odbywania zajęć z przedmiotu Balneoklimatologia, odnowa biologiczna.
- punktualnego zjawiania się na zajęciach,
- pozostawienia okrycia wierzchniego w szatni oraz zmiany obuwia,
- posiadania identyfikatora,
- posiadania stroju sportowego na zmianę (biała koszulka, krótkie spodenki, skarpetki) – strój powinien być schludny i czysty,
- posiadania fartucha,
- 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 oraz przygotowywania się do ćwiczeń wg zaleceń wykładowcy:
 - 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,
- samodzielnego przyswajania wiedzy podstawowej jak i dodatkowej z danej dziedziny,
- wzajemnego użyczania własnego ciała w ramach zajęć praktycznych (konieczność wzajemnej pracy studentów z wykorzystaniem własnego ciała podczas zajęć praktycznych jest ujęta w oficjalnym opisie kierunku fizjoterapia).

Student ma prawo do:

- nieobecności na zajęciach podczas choroby i za okazaniem zwolnienia lekarskiego (każda nieobecność będzie rozpatrywana,
- indywidualnie) i może wymagać wg ustaleń z osobą prowadzącą formy odpracowania w postaci dodatkowej prezentacji z zagadnień objętych tematyką przedmiotu,
- w przypadkach uzasadnionych, otrzymania niezbędnych środków ochrony osobistej.

Wykładowca ma obowiązek:

- egzekwowania od studentów posiadanej wiedzy, umiejętności praktycznych i kompetencji społecznych wymaganych nadanych zajęciach z przedmiotu Balneoklimatologia,
- niedopuszczenia Studenta/-ki, łamiących regulamin, do odbywania zajęć w sali dydaktycznej,
- przekazania wiedzy z obowiązującego zakresu umieszczonego w sylabusie przedmiotowym,
- wykorzystywania potrzebnych, znajdujących się w pracowni pomocy dydaktycznych podczas zajęć,
- respektowania procedur dydaktycznych zawartych w sylabusie przedmiotowym.

Wykładowca ma prawo do:

- niedopuszczenia do odbywania zajęć Studenta/-ki, który/-a jest do nich nieprzygotowany/-a, nie posiada dostatecznej wiedzy do ich odbycia lub nie posiada odpowiedniego stroju.

Kryteria zaliczenia przedmiotu

Pełne wypełnienie kryteriów zaliczeniowych tj.:

- praca własna/samodzielna Studenta/-ki weryfikowana podczas interaktywnych ćwiczeń,
- 100% obecność na zajęciach (w tym nieobecności odrobione wg zaleceń prowadzącego).

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/>

Dyżury/konsultacje prowadzących zajęcia z Balneologii, odnowy biologicznej realizowane są w trybie zdalnym lub tradycyjnie według grafiku umieszczonego w Zakładzie Podstaw Fizjoterapii WUM.

Informacje na temat SKN Fizjoterapii działającego przy Zakładzie Rehabilitacji dostępne są na stronie

<https://csr.wum.edu.pl/pl/zaklad-rehabilitacji-wydzialu-medycznego/skn-fizjoterapii>

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**