



## Odnowa biologiczna

<b>1. METRYCZKA</b>	
<b>Rok akademicki</b>	2023/2024
<b>Wydział</b>	Lekarsko-Stomatologiczny
<b>Kierunek studiów</b>	Fizjoterapia
<b>Dyscyplina wiodąca</b>	Nauki o zdrowiu
<b>Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>Poziom kształcenia</b>	Jednolite magisterskie
<b>Forma studiów</b>	Stacjonarne
<b>Typ modułu/przedmiotu</b>	Obowiązkowy
<b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b>	Egzamin
<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b>	Zakład Rehabilitacji Wydział Medyczny WUM ul. Księcia Trojdena 2c Tel. 22 57 20 920

	e-mail: <a href="mailto:zakladrehabilitacji@wum.edu.pl">zakladrehabilitacji@wum.edu.pl</a> <a href="http://csr.wum.edu.pl/pl/zaklad-rehabilitacji">http://csr.wum.edu.pl/pl/zaklad-rehabilitacji</a>
<b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>	dr hab. n. med. Dariusz Białoszewski, prof. WUM
<b>Koordynator przedmiotu</b>	dr n. med. Sebastian Wójtowicz sebastian.wojtowicz@wum.edu.pl Tel. 22 57 20 920
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b>	dr n. med. Sebastian Wójtowicz sebastian.wojtowicz@wum.edu.pl Tel. 22 57 20 920
<b>Prowadzący zajęcia</b>	dr n. med. Sebastian Wójtowicz dr n. med. Izabela Korabiewska mgr Agnieszka Borysiuk mgr Ewa Niemczyk mgr Katarzyna Roguska

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

<b>Rok i semestr studiów</b>	Rok III semestr VI	<b>Liczba punktów ECTS</b>	1.4
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		<b>Liczba godzin</b>	<b>Kalkulacja punktów ECTS</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>			
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)			
<b>Samodzielna praca studenta</b>			
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 – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

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	
<b>Kompetencje społecznych – Absolwent jest gotów do:</b>	
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 niezbędnego 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;

<b>6. ZAJĘCIA</b>		
<b>Forma zajęć</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Efekty uczenia się</b>
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

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

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

K7 K8 K9		
	Studentowi przysługują dwa terminy podejścia do egzaminu.	

## 9. INFORMACJE DODATKOWE

### 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