

Sylabus kursu

Nazwa kursu: Edukacja zdrowotna		
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia		
Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego		Jednostka realizująca kurs: Katedra Aktywności Fizycznej i Promocji Zdrowia Zakład Wychowania Fizycznego i Edukacji Zdrowotnej
Rodzaj kursu: kurs		Liczba godzin: 80
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne	Sposób realizacji: Hybrydowo - w kontakcie bezpośrednim z nauczycielem akademickim oraz z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
Koordynator kursu	Dr hab. Dorota Groffik, prof. AWF Dr Bartłomiej Szreniawa	
Kryteria naboru	Nauczyciele wychowania fizycznego, biologii, wychowania do życia w rodzinie, psychologów i studenci wychowania fizycznego II stopnia	
Opis kursu Instruktor AWF Katowice (<i>cele kształcenia, sylwetka absolwenta, przygotowanie do rynku pracy, związek ze strategią AWF Katowice; zamieszczone informacje znajdują się w informatorze</i>):	Kurs dedykowany nauczycielom wychowania fizycznego, biologii, wychowania do życia w rodzinie i psychologów przygotowujących się do prowadzenia edukacji zdrowotnej w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Program kursu jest zgodny z podstawą programową edukacji zdrowotnej z 2025 roku. Uczestnik zdobędzie gotowość do prowadzenia zajęć na każdym poziomie edukacji szkolnej, pozna nowoczesne metody nauczania – interaktywne warsztaty z ekspertami w dziedzinie zdrowia, edukacji i psychologii.	
Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji	Kwalifikacje do nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej i ponadpodstawowej	
Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu	Świadectwo ukończenia kursu	
Odniesienie do efektów uczenia się (<i>proszę wskazać kierunek i stopień studiów lub efekty instruktora, trenera rekreacji AWF</i>)	Wychowanie fizyczne I stopnia oraz II stopnia	

Lp.	Modułowe efekty uczenia się*	Odniesienie do efektów uczenia się (wpisać kody efektów wybranego kierunku i stopnia studiów lub instruktora, trenera rekreacji AWF)	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK **
w zakresie wiedzy uczestnik:			
W01	Wyjaśnia kluczowe założenia edukacji zdrowotnej, jej interdyscyplinarny charakter oraz powiązania z całościową troską o zdrowie.	K_W17	P6S_WK
W02	Opisuje wpływ czynników biologicznych, psychologicznych, społecznych i środowiskowych na zdrowie człowieka oraz identyfikuje zależności między nimi.	K_W01	P6S_WK
W02	Charakteryzuje aktualne wyzwania zdrowotne w kontekście epidemiologicznym i społecznym, w tym problematykę chorób cywilizacyjnych, zdrowia psychicznego, aktywności fizycznej i odżywiania.	K_W03 K_W05	P6S_WK P7S_WG
W04	Opisuje znaczenie zdrowia seksualnego w kontekście całościowej troski o zdrowie oraz jego wpływ na dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny.	K_W03	P6S_WK
W05	Omawia nowoczesne metody i techniki nauczania edukacji zdrowotnej, w tym metody aktywizujące, projektowe oraz sposoby integrowania treści edukacyjnych z wychowaniem fizycznym.	K_W11	P6S_WK
W06	Wymienia podstawowe zasady funkcjonowania systemu ochrony zdrowia oraz potrafi wyjaśnić, jak świadomie korzystać z dostępnych usług medycznych.	K_W17	P6S_WK
W07	Promować i wdrażać działania na rzecz ochrony środowiska naturalnego w kontekście zdrowia, w tym świadomego korzystania z zasobów naturalnych oraz redukcji odpadów i zanieczyszczeń.	K_W06	P6S_WK
w zakresie umiejętności uczestnik potrafi:			
U01	Tworzyć i realizować programy edukacji zdrowotnej dostosowane do wieku, potrzeb i możliwości uczniów w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych.	K_U08 K_U04 K_U05	P6S_UO P7S_UW P7S_UO P7S_UK
U02	Organizować proces uczenia się w sposób aktywizujący, uwzględniający potrzeby uczniów oraz dynamiczny charakter treści z edukacji zdrowotnej.	K_U08 K_U06 K_U07	P6S_UO P7S_UW P7S_UO

			P7S_UK
U03	Stawiać uczniom zadania i pytania pobudzające refleksję, samodzielność oraz rozwijające kompetencje związane z podejmowaniem decyzji zdrowotnych.	K_U08	P6S_UO
U04	Doskonalić własne umiejętności komunikacyjne, budować atmosferę zaufania, wspierać uczniów w rozwoju ich kompetencji społecznych i zdrowotnych.	K_U05	P6S_UO
U05	Motywować i wspierać uczniów w budowaniu nawyków prozdrowotnych, w tym regularnej aktywności fizycznej, aktywnego transportu, zdrowego odżywiania, dbania o higienę cyfrową i osobistą oraz świadomego planowania odpoczynku i regeneracji.	K_U13	P6S_UO
U06	Posługiwać się różnorodnymi metodami oceny efektów uczenia się w edukacji zdrowotnej, w tym wykorzystując narzędzia cyfrowe do monitorowania postępów uczniów.	K_U08	P6S_UW
U07	Identyfikować potrzeby uczniów w zakresie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz dostosowywać treści zajęć do ich sytuacji życiowej.	K_U08	P6S_UO
U08	Modelować pożądane postawy zdrowotne oraz wspierać uczniów w budowaniu pozytywnego wizerunku siebie i własnego zdrowia.	K_U08	P6S_UO
w zakresie kompetencji społecznych uczestnik			
K01	Wykazuje postawę otwartości i gotowości do dialogu z uczniami, uwzględniając ich różnorodne doświadczenia i potrzeby edukacyjne.	K_K05	P6S_KK
K02	Akceptuje własną odpowiedzialność za proces kształcenia i dostosowuje go do zmieniających się warunków społecznych i zdrowotnych.	K_K01	P6S_UO
K03	Wykazuje gotowość do samorozwoju i refleksji nad własnym warsztatem dydaktycznym, poszukując najlepszych praktyk w nauczaniu edukacji zdrowotnej.	K_K01	P6S_UO
K04	Jest gotów do współpracy w zespołach interdyscyplinarnych i angażowania społeczności szkolnej oraz lokalnej w działania na rzecz zdrowia.	K_K07	P6S_KO
K05	Buduje w uczniach poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych osób oraz promuje postawy prospołeczne, w tym wolontariat i solidarność międzypokoleniową.	K_K08 K_K08	P6S_UO P7S_KR
K06	Zachowuje równowagę między realizacją programu a indywidualnymi potrzebami uczniów, kierując się zasadą edukacji dostosowanej do realnych wyzwań zdrowotnych i społecznych.	K_K06	P6S_KK

K07	Rozumie znaczenie własnego przykładu jako edukatora i inspiruje uczniów do prozdrowotnych działań poprzez własne postawy i styl życia.	K_K18	P6S_UO
K08	Działa na rzecz tworzenia bezpiecznego środowiska edukacyjnego, sprzyjającego budowaniu pozytywnych relacji międzyludzkich i przeciwdziałaniu dyskryminacji oraz wykluczeniu zdrowotnemu.	K_K15	P6S_KK
K09	Współpracować z innymi specjalistami w zakresie zdrowia (psychologami, dietetykami, lekarzami, terapeutami) w celu uzupełniania treści edukacyjnych o aktualne dane i rozwiązania praktyczne.	K_K04 K_K09	P6S_KK P7S_KR

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład, dyskusja, wchodzenie w rolę, analizowanie i rozwiązywanie problemów, projekt, wizualizacja, scenariusze zajęć, uczenie się w małych zespołach

Treści modułu kształcenia		Liczba godzin
Zajęcia teoretyczne		
1.	Wartości i postawy w edukacji zdrowotnej	4
2.	Zdrowie fizyczne i profilaktyka chorób	4
3.	Aktywność fizyczna i jej znaczenie dla zdrowia	4
4.	Racjonalne odżywianie i jego wpływ na zdrowie	4
5.	Zdrowie psychiczne i emocjonalne	2
6.	Zdrowie społeczne i relacje międzyludzkie	2
7.	Dojrzewanie, zdrowie seksualne i świadome planowanie rodziny	2
8.	Zdrowie środowiskowe i jego wpływ na zdrowie człowieka	2
9.	Internet i profilaktyka uzależnień	4
10.	System ochrony zdrowia i świadome korzystanie z opieki medycznej	6
11.	Metody, narzędzia dydaktyczne	2
Zajęcia praktyczne		
1.	Wartości i postawy w edukacji zdrowotnej	2
2.	Zdrowie fizyczne i profilaktyka chorób	4
3.	Aktywność fizyczna i jej znaczenie dla zdrowia	6
4.	Racjonalne odżywianie i jego wpływ na zdrowie	6

5.	Zdrowie psychiczne i emocjonalne	6
6.	Zdrowie społeczne i relacje międzyludzkie	4
7.	Dojrzewanie, zdrowie seksualne i świadome planowanie rodziny	6
8.	Zdrowie środowiskowe i jego wpływ na zdrowie człowieka	2
9.	Internet i profilaktyka uzależnień	4
10.	Metody i narzędzia dydaktyczne	4

Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczania do zaliczenia, egzaminu

Warunkiem zaliczenia kursu jest czynne uczestnictwo w zajęciach teoretycznych i praktycznych, udział w dyskusjach i debatach, wchodzenie w rolę, analizowanie i rozwiązywanie problemów, praca w małych zespołach.

Ponadto uczestnik wykonuje na zaliczenie zespołowy wieloobszarowy (integracja kilku działów w zakresie EZ) projekt zajęć (konspekt) i przeprowadza je w warunkach symulowanych. Oceniana jest umiejętność zastosowania nowoczesnych metod i technik dydaktycznych oraz osiągnięcie zamierzonych celów. Temat zajęć musi mieścić się w podstawie programowej.

Weryfikacja efektów uczenia się uczestników kursu uwzględnia trzy kluczowe elementy:

- ✓ aktywność i zaangażowanie uczestników – nauczyciele będą oceniani na podstawie uczestnictwa w zajęciach, udziału w dyskusjach oraz wykonywania zespołowych zadań praktycznych;
- ✓ przygotowanie scenariusza zajęć – uczestnik opracuje zespołowy scenariusz lekcji edukacji zdrowotnej dostosowany do potrzeb uczniów, który będzie podlegał ocenie pod względem merytorycznym i metodycznym;
- ✓ refleksja i autoewaluacja – uczestnicy dokonają krótkiej samooceny, opisując, które elementy kursu uznali za najbardziej wartościowe oraz jak zamierzają wdrożyć zdobytą wiedzę w praktyce szkolnej.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu

Literatura podstawowa:

1. Bieńko M., Izdebski Z., Wąż K., Edukacja seksualna w polskiej szkole. Perspektywa uczniów i dyrektorów. Warszawa 2016.
2. Brudnik E. i wsp., Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Przewodnik po metodach aktywizujących. OWN, Kielce 2003.
3. Brytek-Matera A: Psychodietetyka. Warszawa, PZWL 2020.
4. Długołęcka A., Zwykła książka o tym, skąd się biorą dzieci. 2019.
5. Frömel K., Groffik D., Mitáš J., Madarasová Gecková A., Csányi T. (2020). Recommendations for Segments of School Days in Adolescents: Support for Health Behavior in Secondary Schools. *Frontiers in Public Health*, 2020, 8, s. 1-11.
6. Izdebski Z., Zdrowie i życie seksualne Polek i Polaków w wieku 18-49 lat w 2017 roku. Studium badawcze na tle przemian od 1997 roku. Warszawa 2020.
7. Jarosz M, Rychlik E, Stoś K, Charzewska J. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny. Warszawa 2020
8. Kabat-Zinn J. Praktyka uważności dla początkujących. Czarna owca. 2023.
9. Kotoro B., Sokoluk W., Skąd się (nie) biorą dzieci? Beata Vita 2019.

10. Krzyżak-Szymańska E., Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia. Impuls, Kraków 2018.
11. Leszczyńska. T, Franczyk-Żuraw M. Żywnienie człowieka. Akademicki podręcznik praktyczny. URK Kraków 2023.
12. Ogden, J: Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego 2011.
13. Rekomendacje aktywności fizycznej WHO 2020.
[<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>]
14. Sas-Nowosielski K.: Wychowanie do aktywności fizycznej. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki. Katowice 2003.
15. Williams M., Penman D. Mindfulness. Trening uważności. Wydawnictwo: Samo-sedno. 2014.
16. Woynarowska B., red. Edukacja zdrowotna : podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka . Warszawa 2018.
17. Woynarowska B., red. Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół podstawowych. Warszawa ORE, 2012.
18. Woynarowska B., red. Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół ponadgimnazjalnych. Warszawa ORE, 2014.
19. www.fitschool.pl
20. Zydek G, Michlczyk M, Zajac A. Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie. AWF Katowice, Katowice 2017.

Literatura uzupełniająca:

1. Frömel K., Groffik D., Heidler J., Mitáš J., Pratt M. Recommendations for Physical Activity in Segments of the School Day Support the Increase in Daily Physical Activity in Adolescents. Journal of Teaching in Physical Education, 2024, 1-12
2. Lew-Starowicz Z., Długolecka A. Edukacja seksualna. Świat Książki 2006.
3. Snel E. Moja super moc. Uważność i spokój żabki. Wydawnictwo: CoJaNaTo. 2018.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki

brak

	Dyskusja	Scenariusz zajęć	Obserwacja na zajęciach	Projekt = Egzamin
W01	X			X
W02	X			X
W02	X			X
W04	X			X
W05	X			X
W06	X			X
W07	X			X
U01		X		X

U02		X		X
U03		X		X
U04		X		X
U05		X		X
U06		X		X
U07		X		X
U08		X		X
K01			X	
K02			X	
K03			X	
K04			X	
K05			X	
K06			X	
K07			X	
K08			X	
K09			X	