

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Rekreacja ruchowa

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                   |
|-----------------------------------------|-------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Higiena           |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Hygiene           |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ASA8       |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty ogólne |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00              |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski            |
| SEMESTRY                                | 5                 |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 5       | 15     | 30        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z zagrożeniami związanymi z podróżowaniem oraz ze sposobami zapobiegania im

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Podstawowe wiadomości z zakresu nauk biologicznych

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: 1.Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie biologicznych podstaw nauk o zdrowiu właściwą dla studiowania kierunku Turystyka i Rekreacja

EK2 Wiedza: 2.Posiada szczegółową znajomość reakcji organizmu na oddziaływanie zmiennych czynników fizycznych powietrza ,występujących w trakcie uprawiania różnych form turystyki

EK3 Wiedza: 3.Zna objawy i przyczyny występowania chorób związanych z przemieszczaniem się różnymi środkami lokomocji : samochodem, samolotem i statkiem

EK4 Wiedza: 4.Zna zasady promocji zdrowia oraz jego ochrony w związku z wyjazdami turystycznymi

EK5 Wiedza: 5.Rozumie zasady funkcjonowania nowoczesnych tkanin stosowanych w odzieży używanej w turystyce i sprzęcie turystycznym (np. namioty, śpiwory, plecaki )

EK6 Wiedza: 6.Potrafi wyjaśniać i prezentować problemy z zakresu ochrony zdrowia w turystyce

EK7 Wiedza: 7.Potrafi podjąć działania profilaktyczne odpowiadające studiowaniu tego kierunku studiów

EK8 Kompetencje społeczne: 8.Potrafi posługiwać się zdobytą wiedzą i samodzielnie poszerzać jej zakres

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                      | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Ochrona i promocja zdrowia w turystyce.Obowiązki prowadzącego różne formy turystyki w zakresie bezpieczeństwa ,przyczyny występowania nieszczęśliwych wypadków,normy dotyczące obciążenia uczestników sprzętem turystycznym oraz ilości uczestników przypadających na jednego prowadzącego w zależności od formy turystyki. | 4             |
| W2 | Przeciwwskazania do podróży statkiem samochodem,samolotem .Przygotowania do podróży. Choroba lokomocyjna ,hipnoza drogowa , jet lag , zakrzepica żył kończyn dolnych i inne.                                                                                                                                                | 6             |
| W3 | Biegunka podróży -zapobieganie ,szczepienia ochronne (obowiązkowe i zalecane).Wybrane choroby tropikalne -zapobieganie.                                                                                                                                                                                                     | 5             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                  | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Wpływ niskiej i wysokiej temperatury na organizm człowieka oraz promieniowania słonecznego ,skutki nadmiernego opalania się                                                                                                             | 4             |
| C2 | Termoregulacja ustroju ,wpływ wilgotności na organizm człowieka .Prezentacje multimedialne przygotowywane przez studentów a dotyczące zagrożeń zdrowia występujących w czasie podróży po Europie (studenci sami wybierają cele podróży) | 5             |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LICZBA GODZIN |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C3 | Wpływ obniżonego ciśnienia (choroba górską) i podwyższonego ciśnienia (choroba nurków) na organizm człowieka. Prezentacje multimedialne przygotowywane przez studentów a dotyczące zagrożeń zdrowia występujących w czasie podróży po Europie (studenci sami wybierają cele podróży)                                                                          | 5             |
| C4 | Wymogi sanitarno-higieniczne wody pitnej, właściwości fizyczne, chemiczne wody, choroby przenoszone drogą wodno-pokarmową. Metody jej uzdatniania w turystyce. Wody mineralne i źródlane. Prezentacje multimedialne przygotowywane przez studentów a dotyczące zagrożeń zdrowia występujących w czasie podróży po Azji (studenci sami wybierają cele podróży) | 5             |
| C5 | Choroby przenoszone przez glebę mające szczególne znaczenie w turystyce. Właściwości fizyczne i chemiczne gleby i jej samooczyszczanie. Prezentacje multimedialne przygotowywane przez studentów a dotyczące zagrożeń zdrowia występujących w czasie podróży po Afryce (studenci sami wybierają cele podróży).                                                | 5             |
| C6 | Znaczenie właściwego ubioru w procesie wymiany ciepła, znaczenie tkanin oddychających w odzieży przeznaczonej do turystyki. Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy dla podróżujących. Prezentacje multimedialne przygotowywane przez studentów a dotyczące zagrożeń zdrowia występujących w czasie podróży po Afryce (studenci sami wybierają cele podróży).   | 6             |
|    | <b>RAZEM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>30</b>     |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 45                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 50                                                         |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | <b>100</b>                                                 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 4                                                          |

## 9 METODY OCENY

## OCENA FORMUJĄCA

|    |           |
|----|-----------|
| F1 | Kolokwium |
|----|-----------|

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

|    |                 |
|----|-----------------|
| P1 | Egzamin pisemny |
|----|-----------------|

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

|   |                                                                  |
|---|------------------------------------------------------------------|
| 1 | aktywność na zajęciach ,przygotowanie prezentacji multimedialnej |
|---|------------------------------------------------------------------|

**KRYTERIA OCENY**

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 50 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 4          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 70 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 5          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 100 % wiadomości |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                              |
| NA OCENĘ 3          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 50 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 4          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 70 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 5          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 100 % wiadomości |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                              |
| NA OCENĘ 3          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 50 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 4          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 70 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 5          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 100 % wiadomości |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                              |
| NA OCENĘ 3          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 50 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 4          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 70 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 5          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 100 % wiadomości |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                                              |
| NA OCENĘ 3          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 50 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 4          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 70 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 5          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 100 % wiadomości |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 6 |                                                                              |
| NA OCENĘ 3          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 50 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 4          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 70 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 5          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 100 % wiadomości |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 7 |                                                                              |
| NA OCENĘ 3          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 50 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 4          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 70 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 5          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 100 % wiadomości |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 8 |                                                                              |
| NA OCENĘ 3          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 50 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 4          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 70 % wiadomości  |
| NA OCENĘ 5          | aktywność na zajęciach ,zaliczenie sprawdzianu końcowego na 100 % wiadomości |

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE             | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 C1<br>C2 C3 C4 C5 C6 |                    | F1 P1         |



| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE             | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|--------------------|---------------|
| EK2                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 C1<br>C2 C3 C4 C5 C6 |                    | F1 P1         |
| EK3                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 C1<br>C2 C3 C4 C5 C6 |                    | F1 P1         |
| EK4                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 C1<br>C2 C3 C4 C5 C6 |                    | F1 P1         |
| EK5                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 C1<br>C2 C3 C4 C5 C6 |                    | F1 P1         |
| EK6                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 C1<br>C2 C3 C4 C5 C6 |                    | F1 P1         |
| EK7                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 C1<br>C2 C3 C4 C5 C6 |                    | F1 P1         |
| EK8                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 C1<br>C2 C3 C4 C5 C6 |                    | F1 P1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Rhelis.N — *Podróżuj bezpiecznie*, Poznań, 2001, Poznań
- 2 Żukowska-Kowalska K.iwsp. — *Medyczne aspekty turystyki i rekreacji*, Wrocław, 2005, AWF

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 1.Marzec-Bogusławska A — *Zanim wybierzesz się w podróż... pomyśl o zdrowiu*, Poznań, 2002, Wyd.Poznanskie

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Grażyna Żuława (kontakt: gagazulawa@poczta.fm)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Grażyna Żuława (kontakt: gagazulawa@poczta.fm)  
doktor Grażyna Żuława (kontakt: gagazulawa@poczta.fm)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)



**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....