

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Hotelarstwo  
Obsługa ruchu turystycznego  
Rekreacja ruchowa  
Odnowa psychosomatyczna  
Turystyka przygodowa

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                   |
|-----------------------------------------|-------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Higiena           |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Hygiene           |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ANA8       |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty ogólne |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00              |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski            |
| SEMESTRY                                | 3                 |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 3       | 10     | 10        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

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

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Podstawowe wiadomości z zakresu nauk biologicznych

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie biologicznych podstaw nauk o zdrowiu właściwą dla studiowania kierunku Turystyka i Rekreacja
- EK2 Wiedza: Posiada szczegółową znajomość reakcji organizmu na oddziaływanie zmiennych czynników fizycznych powietrza ,występujących w trakcie uprawiania różnych form turystyki.
- EK3 Wiedza: .Zna objawy i przyczyny występowania chorób związanych z przemieszczaniem się różnymi środkami lokomocji : samochodem, samolotem i statkiem
- EK4 Wiedza: Zna zasady promocji zdrowia oraz jego ochrony w związku z wyjazdami turystycznymi.
- EK5 Wiedza: Rozumie zasady funkcjonowania nowoczesnych tkanin stosowanych w odzieży używanej w turystyce i sprzęcie turystycznym (np. namioty, śpiwory, plecaki).
- EK6 Wiedza: Potrafi wyjaśniać i prezentować problemy z zakresu ochrony zdrowia w turystyce.
- EK7 Wiedza: Potrafi podjąć działania profilaktyczne odpowiadające studiowaniu tego kierunku studiów.
- EK8 Kompetencje społeczne: Potrafi posługiwać się zdobytą wiedzą i samodzielnie poszerzać jej zakres.
- EK9 Kompetencje społeczne: Potrafi rozwiązywać problemy występujące w czasie prowadzenia różnych form turystyki.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                 | LICZBA GODZIN |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Ochrona i promocja zdrowia w turystyce.Przyczyny występowania nieszczęśliwych wypadków w turystyce.Obowiązki prowadzącego zajęcia turystyczne w zakresie bezpieczeństwa . Normy dotyczące obciążenia uczestników sprzętem turystycznym oraz liczby uczestników przypadających na jednego prowadzącego w zależności od formy turystyki. | 2             |
| W2 | Przygotowanie do podróży ,przeciwwskazania do przemieszczania się statkiem ,samolotem i samochodem .Choroba lokomocyjna ,hipnoza drogowa , jet lag ,zakrzepica żył kończyn dolnych oraz inne wynikające z przemieszczania się różnymi środkami lokomocji .                                                                             | 3             |
| W3 | Wymogi sanitarno-higieniczne wody pitnej,właściwości fizyczne i chemiczne wody,choroby przenoszone drogą wodno-pokarmową .Wody mineralne i źródłane.Sposoby uzdatnianie wody w turystyce.                                                                                                                                              | 3             |
| W4 | Choroby przenoszone przez glebę mające szczególne znaczenie w turystyce.Szczepienia ochronne wymagane i zalecane .Choroby tropikalne oraz sposoby zapobiegania im.Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy dla podróżujących .                                                                                                            | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10            |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Wpływ na organizm człowieka temperatury promieniowania słonecznego oraz skutki nadmiernego opalania się .                                                                                                                                                                                                                                                        | 2             |
| C2 | Termoregulacja ustroju ,oddziaływanie wilgotności na człowieka ,Prezentacje multimedialne przygotowywane przez studentów a dotyczące zagrożeń w podróży do niektórych krajów europejskich (studenci wybierają cele podróży ).                                                                                                                                    | 2             |
| C3 | Oddziaływanie niskiego ciśnienia na organizm człowieka (choroba górską) oraz wysokiego (choroba nurków).Prezentacje multimedialne przygotowywane przez studentów a dotyczące zagrożeń w podróży do niektórych krajów azjatyckich (studenci wybierają cele podróży ).                                                                                             | 3             |
| C4 | Znaczenie właściwego ubioru w procesie wymiany ciepła stosowanego w różnych formach turystyki. Nowoczesne tkaniny stosowane w odzieży przeznaczonej do turystyki.Biegunka podróżnych, zapobieganie.Prezentacje multimedialne przygotowywane przez studentów a dotyczące zagrożeń w podróży do niektórych krajów afrykańskich (studenci wybierają cele podróży ). | 3             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Dyskusja

## 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                                                               | 20                                                         |
| 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                               | 30                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 35                                                         |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                                        |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 4                                                          |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

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



## OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

## WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1 | kolokwium, prezentacja multimedialna |
|---|--------------------------------------|

## KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | aktywność , 50% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 4          | aktywność , 70% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 5          | aktywność , 100% wiadomości na sprawdzianie końcowym  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                       |
| NA OCENĘ 3          | aktywność , 50% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 4          | aktywność , 70% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 5          | aktywność , 100% wiadomości na sprawdzianie końcowym  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                       |
| NA OCENĘ 3          | aktywność , 50% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 4          | aktywność , 70% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 5          | aktywność , 100% wiadomości na sprawdzianie końcowym  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                       |
| NA OCENĘ 3          | aktywność , 50% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 4          | aktywność , 70% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 5          | aktywność , 100 % wiadomości na sprawdzianie końcowym |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                       |
| NA OCENĘ 3          | aktywność , 50% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 4          | aktywność , 70% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 5          | aktywność , 100% wiadomości na sprawdzianie końcowym  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 6 |                                                       |
| NA OCENĘ 3          | aktywność , 50% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 4          | aktywność , 70% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 5          | aktywność , 100% wiadomości na sprawdzianie końcowym  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 7 |                                                       |
| NA OCENĘ 3          | aktywność , 50% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 4          | aktywność , 70% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 5          | aktywność , 100% wiadomości na sprawdzianie końcowym  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 8 |                                                       |
| NA OCENĘ 3          | aktywność , 50% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 4          | aktywność , 70% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 5          | aktywność , 100% wiadomości na sprawdzianie końcowym  |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 9 |                                                       |
| NA OCENĘ 3          | aktywność , 50% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 4          | aktywność , 70% wiadomości na sprawdzianie końcowym   |
| NA OCENĘ 5          | aktywność , 100% wiadomości na sprawdzianie końcowym  |

## 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 W4<br>C1 C2 C3 C4 | M1 M2 M3           | F1 P1         |
| EK2                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>C1 C2 C3 C4 | M1 M2 M3           | F1 P1         |
| EK3                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>C1 C2 C3 C4 | M1 M2 M3           | F1 P1         |
| EK4                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>C1 C2 C3 C4 | M1 M2 M3           | F1 P1         |
| EK5                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>C1 C2 C3 C4 | M1 M2 M3           | F1 P1         |
| EK6                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>C1 C2 C3 C4 | M1 M2 M3           | F1 P1         |
| EK7                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>C1 C2 C3 C4 | M1 M2 M3           | F1 P1         |
| EK8                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>C1 C2 C3 C4 | M1 M2 M3           | F1 P1         |
| EK9                               | K_W10,<br>K_W15,<br>K_U10, K_K08    | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>C1 C2 C3 C4 | M1 M2 M3           | F1 P1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Rehliś N. — *Podróżuj bezpiecznie*, Poznań, 2001, Diagnostics Poland sp. z o.o.
- 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)

dr 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)

.....

.....