



Akademia Nauk Stosowanych  
im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa

SYLABUS

Pozycja przedmiotu w planie:		C10
<b>1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU</b>		
1	Nazwa modułu	ZAKRES KSZTAŁCENIA KIERUNKOWEGO
2	Nazwa przedmiotu	SPA & WELLNESS
3	Kierunek studiów	Kosmetologia
4	Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
5	Forma studiów	Studia stacjonarne
6	Profil studiów	Praktyczny
7	Rok studiów	Drugi, trzeci
8	Semestr przedmiotu	Trzeci, czwarty, szósty
9	Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk o Zdrowiu
10	Liczba punktów ECTS	4
11	Sposób zaliczenia	Egzamin
12	Imię i nazwisko nauczyciela (li) akademickiego (ich), stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	Dr n.farm Wioleta Jankowiak wioleta.jankowiak@ans-gniezno.edu.pl
13	Imię i nazwisko koordynatora(ów) przedmiotu, stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail	Dr n.farm Wioleta Jankowiak wioleta.jankowiak@ans-gniezno.edu.pl
14	Język wykładowy	Polski
15	Tryb prowadzenia zajęć	w Sali – tradycyjna forma kształcenia
16	Sposób prowadzenia zajęć	Synchroniczny
17	Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami	Platforma Microsoft Teams /Platforma Moodle
15	Przedmioty wprowadzające	anatomia, fizjologia człowieka
16	Wymagania wstępne	Posiada wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka. Wiedza teoretyczna i praktyczna z zakresu diagnostyki skóry.
17	<b>Cele przedmiotu</b>	
<b>C1</b>	przedstawienie studentom możliwości zastosowania czynników fizykalnych w procesie odnowy biologicznej	

<b>C2</b>	zapoznanie studentów z metodyką zabiegów z zakresu pielęgnacji ciała Spa & Wellness oraz masażem relaksacyjnym.	
<b>C3</b>	zaprezentowanie miejsca kosmologii w SPA & Wellness	
18	Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta	
	Forma zajęć	Liczba godzin
	1. Wykład	20
	2. Ćwiczenie	20
	3. Praca własna	10
	4. Praktyka zawodowa	50
	Suma godzin	100
<b>lp.</b>	<b>Całkowity nakład pracy studenta</b>	
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:	<b>Godzinowe obciążenie studenta</b>
1.	Wykład	40
	Ćwiczenia	
	Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 40 godzin, co odpowiada 1,6 punktu ECTS.	
2	<p>Bilans nakładu pracy studenta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Udział w wykładach</li> <li>2. Udział w ćwiczeniach</li> <li>3. Udział w konsultacjach dydaktycznych</li> <li>4. Udział w zaliczeniu wykładów</li> <li>5. Udział w zaliczeniu ćwiczeń</li> <li>6. Samodzielne przygotowanie do zajęć, zaliczenia końcowego z przedmiotu</li> </ol> <p>Łączny nakład pracy studenta wynosi 100 godzin, co odpowiada 4 punktom ECTS.</p>	100
3	<b>Łączny nakład pracy studenta (pozycja 2)</b>	100
4	<b>Punkty ECTS za przedmiot</b>	4
5	Liczba punktów ECTS, którą student musi osiągnąć w ramach zajęć o charakterze praktycznym w tym zajęć laboratoryjnych, warsztatowych, projektowych	1,6
Efekty uczenia się - wiedza		W1: podstawowe elementy odnowy biologicznej. K.W66.
Efekty uczenia się - umiejętności		U1: Zastosować wybrane metody kosmetyczne odnowy biologicznej. K.U51.

Efekty uczenia się – kompetencje społeczne	<p>K1: kierowania się dobrem pacjenta/klienta, poszanowania godności i autonomii osób powierzonych opiece, okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych oraz empatii w relacji z pacjentem/klientem</p> <p>K2: samodzielnego i rzetelnego wykonywania zawodu zgodnie z zasadami etyki, w tym przestrzegania wartości i powinności moralnych w opiece nad pacjentem/klientem.</p>
--	---

2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Forma zajęć	Treści programowe	liczba godzin
<b>Forma:</b>		
<b>W</b>	Definicja odnowy biologicznej. Cele i zadania oraz zasady stosowania środków odnowy biologicznej. Metodyczne środki odnowy biologicznej. Higieniczne środki odnowy biologicznej. Zmęczenie. Ostre zmęczenie lokalne. Ostre zmęczenie ogólne. Przewlekłe zmęczenie lokalne i ogólne. Przetrenowanie sympatykotoniczne i parasympatykotoniczne. Odnowa biologiczna w profilaktyce urazowej aparatu ruchu.	<b>20</b>
<b>Ćw</b>	Balneologia jako kluczowy element koncepcji SPA. Inne wybrane zagadnienia związane z balneologią oraz leczeniem uzdrowiskowym, takie jak: helioterapia, talassoterapia oraz fitoterapia i aromaterapia. Omówienie wybranych ośrodków SPA & Wellness. Zrozumienie teorii zmęczenia i regeneracji. Cele, środki i zasady stosowania zabiegów odnowy biologicznej. Różne formy odnowy biologicznej oraz rola SPA i Wellness w procesie regeneracji. Rodzaje zabiegów oraz metody ich przeprowadzania. Planowanie zabiegów odnowy biologicznej dostosowanych do indywidualnych potrzeb klienta. Wykorzystanie aparatury specjalistycznej w ośrodkach SPA i Wellness. Rodzaje zabiegów oraz ich techniki wykonania. Zasady BHP i PPOŻ obowiązujące podczas przeprowadzania zabiegów SPA i Wellness. Masaże relaksacyjne: rosyjski masaż miodowy, masaż pałeczkami bambusowymi, masaż ajurwedyjski abhyanga.	<b>20</b>
<b>Pw</b>	Metody psychologiczne w odnowie biologicznej. Trening autogenny Schulza. Trening relaksacyjny Jacobsona. Joga i ćwiczenia oddechowe. Metodyczno-biologiczne środki odnowy biologicznej. Preparaty farmakologiczne. Wypoczynek bierny i czynny. Rola żywienia w odnowie biologicznej.	10
<b>Pz</b>	Działania studenta pod opieką Kierownika danej Jednostki, posiadają charakter praktyczny korelując jednocześnie z zagadnieniami omawianymi podczas wykładów. Ugruntowana wiedza teoretyczna poszerzona o wypracowanie umiejętności w zakresie technik zabiegowych na ćwiczeniach przedmiotowych, pozwala na podjęcie prawidłowych działań z zachowaniem zasad BHP. Praktyki wakacyjne stanowią dla studenta cenne ćwiczenia, kształtujące umiejętności pracy indywidualnej i w zespole.	50

### 3. Literatura

<b>Literatura podstawowa</b>	1. Magiera L., Walaszek R., Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, Wydawnictwo BIOSPORT, Kraków 2007. 2. Gieremek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna, Wydawnictwo HAS-MED., Katowice 2007. 3. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G., Fizjoterapia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006. Kasprzak W., Mańkowska A., Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
<b>Literatura uzupełniająca</b>	1. Kasprzak W., Mańkowska A., Medycyna fizykalna w praktyce klinicznej, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020. 2. Wyd. I polskie pod red. Śliwiński Z., Sieroń A., Wielka Fizjoterapia tom. 1, Urban & Partner 2014 4. Kocharński W.: Balneologia i hydroterapia, AWF, Wrocław 2002

4. Metody dydaktyczne	
<b>Forma</b>	<b>Metody dydaktyczne</b>
<b>Wykład</b>	Wykład informacyjny, wykład konwersatoryjny, prezentacja multimedialna.
<b>Ćwiczenia</b>	Laboratorium, doświadczenia, metody problemowe.
<b>Praktyka zawodowa</b>	Program kształcenia przewiduje odbycie praktyk zawodowych w wymiarze 70 godzin

5. Metody i kryteria oceniania															
Forma zajęć:	Forma zaliczenia:														
Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali: <table border="0"> <tr> <td>Procent punktów</td> <td>Ocena</td> </tr> <tr> <td>91-100%</td> <td>Bardzo dobry</td> </tr> <tr> <td>85-90%</td> <td>Dobry plus</td> </tr> <tr> <td>76-84%</td> <td>Dobry</td> </tr> <tr> <td>66-75%</td> <td>Dostateczny plus</td> </tr> <tr> <td>51-65%</td> <td>Dostateczny</td> </tr> <tr> <td>0-50%</td> <td>Niedostateczny</td> </tr> </table>		Procent punktów	Ocena	91-100%	Bardzo dobry	85-90%	Dobry plus	76-84%	Dobry	66-75%	Dostateczny plus	51-65%	Dostateczny	0-50%	Niedostateczny
Procent punktów	Ocena														
91-100%	Bardzo dobry														
85-90%	Dobry plus														
76-84%	Dobry														
66-75%	Dostateczny plus														
51-65%	Dostateczny														
0-50%	Niedostateczny														
Opis: Ocena wykładu: - uczestnictwo w wykładach, - egzamin pisemny. Ocena ćwiczeń: - częściowe zaliczenie - praktyczne przeprowadzenie losowo wybranego zabiegu. Ocena praktyka wakacyjna: 70 godzin – zaliczenie -zaliczenie częściowe uzyskanych przez studenta w trakcie odbywania praktyki, na którą składa się: punktualność, kultura osobista, komunikacja, wiedza, przygotowanie do wyznaczonych zadań, wykonanie zadań, przestrzeganie zasad BHP obowiązujących w danej placówce.															
Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest pozytywne zaliczenie ćwiczeń. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uczestnictwo w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnych ocen z egzaminu i zajęć laboratoryjnych. Warunkiem zaliczenia praktyk zawodowych obejmuje minimum 51% ww. kryterium ocen															

	<b>Zatwierdzenie karty opisu zajęć</b>	
	<b>Stanowisko</b> Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	Dr n.farm Wioleta Jankowiak	
<b>Zatwierdził</b>	Dyrektor Instytutu Dr n. med. Sylwia Gradowska - Burczyk	