

HIGIENA

1. Informacje o przedmiocie (zajęciach), jednostce koordynującej przedmiot, osobie prowadzącej:

1.1. Nazwa przedmiotu (zajęć): **Higiena**

1.2. Forma przedmiotu: **wykłady, ćwiczenia**

1.3. Przedmiot wprowadzający (poprzedzający): Biologia, Ochrona środowiska, Medycyna pracy, Medycyna środowiskowa.

1.4. Instytut/ Katedra koordynująca przedmiot (zajęcia): **Zakład Kosmetologii**

1.5. Kierunek kształcenia: **Kosmetologia studia pierwszego stopnia**

1.6. Liczba godzin zajęć przewidziana planem studiów:

stacjonarne: **15 godz. wykłady, 15 godz. ćwiczenia**

niestacjonarnych: **10 godz. wykłady, 10 godz. ćwiczenia**

1.7. Szacowany przez nauczyciela nakład pracy studenta niezbędny do osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia (określony w godzinach): **60 godzin**

1.8. Liczba punktów ECTS: **2**

1.9. Osoba prowadząca przedmiot (zajęcia): **dr Elżbieta Kowalska-Wochna, mgr Danuta Grott-Dojlidko**

1.10. Osoba koordynująca przedmiot (zajęcia): **dr Elżbieta Kowalska-Wochna,**

2. Cel zajęć, efekty kształcenia oraz sposób ich weryfikacji:

2.1. Cel zajęć:

Zapoznanie studentów z materiałem obejmującym podstawowe zagadnienia z higieny, higieny środowiska: powietrza, wody, gleby z elementami ekologii, higieny żywienia i żywności, higieny pracy, epidemiologii i promocji zdrowia.

2.2. Efekty kształcenia po zakończeniu kursu - w zakresie:

a. wiedzy:

1. Posiada wiedzę, że Higiena jest nierozzerwalnie związana z biologią, ochroną środowiska, medycyną pracy oraz medycyną środowiskową.
2. Zna wpływ czynników środowiska oraz zachowań człowieka na jego zdrowie fizyczne i psychiczne; opracowuje zasady zapobiegania chorobom oraz sposoby utrzymania zdrowia.
3. Wie jak oddziałują czynniki środowiskowe na człowieka: czynniki fizyczno-klimatyczno-meterologiczne, czynniki chemiczne znajdujące się w żywności, glebie, powietrzu i wodzie oraz czynniki biologiczne.
4. Rozumie znaczenie zachowań prozdrowotnych i zdrowego stylu życia w różnych okresach ontogenezy .

b. umiejętności:

1. Rozpoznaje wpływ czynników środowiskowych na zdrowie człowieka i sposoby unikania negatywnych, a wykorzystywania pozytywnych czynników działających na organizm.
2. Nabywa praktyczne umiejętności w zakresie działań związanych z ochroną i promocją zdrowia.
3. Potrafi ocenić zapotrzebowanie energetyczne osobnika i grup ludności oraz proporcji składników odżywczych dobowej racji żywieniowej w postępowaniu, które ma na celu zapobieganie chorobom cywilizacyjnym.

4. Rozumie znaczenie i miejsce człowieka w przyrodzie, kształtować koegzystencję w sposób bardziej świadomy i rozumny z korzyścią dla stanu zdrowia ludności.

c. kompetencji społecznych:

1. Jest aktywny w kształtowaniu zdrowego stylu życia w społeczeństwie i rodzinie.
2. Rozpoznaje w praktyce czynniki determinantów zdrowotnych.
3. Bierze udział w aktywnym i świadomym kształtowaniu swego zdrowia.
4. Rozumie, że prawidłowe odżywianie i umiejętność postępowania w różnych okresach jest podstawą społecznego życia.

2.3. Określenie w skali 0-3 pkt. efektów kształcenia:

- a. w zakresie wiedzy: **3** pkt.
- b. w zakresie umiejętności: **3** pkt.
- c. w zakresie kompetencji personalnych i społecznych: **2** pkt.

2.4. Sposób weryfikacji (oceny) efektów kształcenia:

- Zaliczenie ćwiczeń na podstawie oceny pracy semestralnej na temat pisemny lub ustny, eseje/wypracowania, aktywność na zajęciach.
- Zaliczenie wykładów w formie pisemnej.

3. Treści kształcenia - tematyka poszczególnych zajęć oraz liczba godzin zajęć dotyczących danego tematu:

Wykłady (15/10 godz):

1. Higiena jako nauka badająca wpływ czynników środowiska oraz zachowań człowieka na jego zdrowie fizyczne i psychiczne. Czynniki determinujące stan zdrowia jednostki - podział i charakterystyka. (5/2 godz.)
2. Mikroklimat. Czynniki fizyczne środowiska, ich charakterystyka i wpływ na człowieka. Bioklimatologia. Aklimatyzacja. (3/2 godz.)
3. Woda jako najważniejszy element życia człowieka. (2/2 godz.)
4. Epidemiologia jest nauką medyczną, która zajmuje się przyczynami powstawania i szerzenia się wszystkich chorób w populacji ludzkiej. (5/4 godz.)

Ćwiczenia (15/10 godz):

1. Ekologiczne i higieniczne uwarunkowania zdrowia. Choroby cywilizacyjne. Choroby środowiskowe. Stan środowiska w Polsce i w regionie. (5/3 godz.)
2. Higiena człowieka. (5/3 godz.)
3. Higiena pracy. Choroby zawodowe i pozazawodowe. (5/4 godz.)

4. Literatura przedmiotu:

podstawowa:

1. R.Czerpak: Podstawy higieny. W.Sz.K. Białystok 2005
2. E. Murawska-Ciałowicz, M. Zawadzki: Higiena. Podręcznik dla studentów wydziałów kosmetyki. G.W.M. Wrocław 2005
3. Marcinkowski J. T. (red.): Higiena, profilaktyka i organizacja w zawodach medycznych. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2003.
4. B.Wojnarowska: Edukacja zdrowotna. PWN Warszawa 2007
5. J.K.Karczewski: Higiena. Podręcznik dla studentów pielęgniarstwa. Czelej Lublin 2002. Marcinkowski J. T. (red.): podstawy higieny. Volumed, Wrocław 1997.
6. Korczak C.W.: Higiena, ochrona zdrowia. PZWL 1994

uzupełniająca:

1. Marcinkowski J. T. (red.): higiena " profilaktyka w zawodach medycznych (wybrane zagadnienia). Wyd. AM w Poznaniu, Poznań 2002.
2. Karski J.B. (red.) Promocja zdrowia. IGNIS, Warszawa 1999
3. Red. P.Heczko: Mikrobiologia. Podręcznik dla pielęgniarek, położnych i ratowników medycznych. PZWL Warszawa 2006
4. Red. P.B.Heczko, J.Wójkowska - Mach: Zakażenia szpitalne. Podręcznik dla zespołów kontroli zakażeń. PZWL 2009
5. Peters I.B., Kosmetyka – podręcznik do nauki zawodu – poradnik, REA, Warszawa, 2002.

5. Inne pomoce dydaktyczne:

Dane statystyczne z Państwowej Inspekcji Sanitarnej i Państwowego Zakładu Higiena dot. oceny sytuacji epidemiologicznej województwa Podlaskiego i państwa.
Roczniki statystyczne.