

ZDROWOTNOŚĆ, HIGIENA I REKREACJA

Specjalność: "Geoturystyka"

Semestr	W	Ć	L	P	S
V	30E	-	-	-	30

Wykład (30 godz.) - prowadzący wykład- dr inż. Katarzyna Stanienda

1. Zdrowie człowieka i jego ochrona- wprowadzenie. **2 godz.**
2. Czynniki środowiska zewnętrznego i ich wpływ na zdrowie człowieka. **2 godz.**
3. Meteorofizjologia i meteoropatologia **2 godz.**
4. Zasady żywienia. **2 godz.**
5. Geny, środowisko i zdrowie. **2 godz.**
6. Higiena środowiska i jej zadania. **2 godz.**
7. Higiena osobista i higiena treningu zdrowotnego. **2 godz.**
8. Higiena psychiczna- zmęczenie, źródło zmęczenia, skutki niedotlenienia organizmu. **2 godz.**
9. Higiena psychiczna- stres. **2 godz.**
10. Sen i jego znaczenie dla zdrowia człowieka. **2 godz.**
11. Wypoczynek, turystyka i rekreacja. **2 godz.**
12. Znaczenie rekreacji ruchowej i turystyki w życiu współczesnego człowieka. **2 godz.**
13. Podstawowe formy i metody stosowane w rekreacji ruchowej. **2 godz.**
14. Aktywność ruchowa w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji wybranych chorób. **2 godz.**
15. Patologia spowodowana nadmierną aktywnością ruchową **2 godz.**

Warunki zaliczenia:

Egzamin ustny

Seminarium (30 godz.) - prowadzący seminarium- dr inż. Katarzyna Stanienda

1. Składniki odżywcze (białka, węglowodany, tłuszcze, sole mineralne) i ich wpływ na zdrowie człowieka. **2 godz.**
2. Chemizacja środowiska, zanieczyszczenia i skażenia żywności. **2 godz.**
3. Woda w życiu człowieka. **2 godz.**
4. Czynniki zagrażające zdrowiu- alkohol, nikotyna, narkotyki i naużywanie leków. **2 godz.**
5. Przyrost naturalny, rozrodczość i śmiertelność ludności. **2 godz.**
6. Choroby cywilizacyjne (choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego, choroby psychiczne, nowotwory). **2 godz.**
7. Choroby zakaźne i społeczne. Mechanizm zakażenia. **2 godz.**
8. Higiena w mieszkaniu (temperatura, wentylacja, mikroklimat, oświetlenie, urządzenie mieszkania, ład i porządek) i miejscu pracy (badanie i ocena wpływu pracy i jej środowiska na zdrowie człowieka). **2 godz.**
9. Imprezy rekreacyjne- klasyfikacja i organizacja. **2 godz.**
10. Wybrane formy aktywności ruchowej (bieg, pływanie, kajakarstwo, kolarstwo, narciarstwo, siatkówka, kometka, tenis ziemny itp.). **2 godz.**
11. Wybrane metody intensyfikacji wypoczynku (masaże, relaks, muzykoterapia, chromoterapia itp.). **2 godz.**
12. Wpływ gimnastyki na zdrowie człowieka. **2 godz.**
13. Spacer, turystyka, ścieżka zdrowia- wpływ na zdrowie człowieka. **2 godz.**
14. Podstawowe formy turystyki. **2 godz.**
15. Zaliczenie **2 godz.**

Warunki zaliczenia:

Ocena zaliczająca zajęcia seminaryjne to średnia dwóch ocen: z ogłoszonego referatu oraz pisemnego sprawozdania.

LITERATURA

„VII Spotkania z Ekologią- Wykłady”- materiały konferencyjne, Gliwice, kwiecień 2001
Drabik J.- „Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, cz.I”- AWF, Gdańsk, 1995
Hansen A.- „O sztuce wypoczynku”- Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa, 1983
Janicki K. (red.)- „Domowy poradnik medyczny”- Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1991
Korczak C., Leowski J.- „Problemy higieny i ochrony zdrowia”- WSIP, Warszawa, 1982
Kuński H., Janiszewski M.- „Poradnik lekarski aktywności ruchowej osób w wieku średnim”- Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa, 1985
Kuś M.- „Czas wolny, rekreacja i zdrowie”- IWZZ, Warszawa 1981
Pyłka-Gutowska E.- „Ekologia z ochroną środowiska - Wydawnictwo Oświata, Warszawa, 1996
Stępczak K.- „Ochrona i kształtowanie środowiska”- Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 1996
Sygit M.- „Wychowanie zdrowotne”- Uniwersytet Szczeciński, 1997
Toczek-Werner S. (red.)- „Podstawy rekreacji i turystyki”- AWF we Wrocławiu, Wrocław, 1999
Umiński T._ „Ekologia, środowisko, przyroda”- Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 1995
Ville C.A.- „Biologia”- Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1987
Winiarski- „Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej)”- AWF, Kraków, 1989
Wiśniewski M., Kowalewski G.- „Ekologia z ochroną i kształtowaniem środowiska”- AGMEN, Warszawa, 1997
Wolańska T. (red.)- „Aktywność fizyczna a zdrowie”- Biblioteka PTNKF, Warszawa, 1995
Wolańska T. (red.)- „Wybrane zagadnienia z rekreacji ruchowej”- AWF, Warszawa, 1991
Wolańska T.- „Rekreacja ruchowa i turystyka”- AWF, Warszawa, 1989