

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku							
KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-2017							
Jednostka Organizacyjna: Katedra Fizjoterapii				Zakład Fizykoterapii i Odnowy Biologicznej	Kierunek:	Fizjoterapia	
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):				II stopnia/ogólnie akademicki	Kod przedmiotu:	FIISNmo06	
Nazwa specjalizacji/przedmiotu:				Spec. Profilaktyka w geriatric - Żywnienie i suplementacja w geriatric			
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
Niestacjonarne	II	3	wykłady		1	do wyboru	Polski
			ćwiczenia	8			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:				Dr hab. Jan Jacek Kaczor			
e-mail:				kaczor@awf.gda.pl			
Wymagania wstępne:							
Wiedza z zakresu biochemii wysiłku fizycznego i żywienia.							
Cele przedmiotu:							
Celem przedmiotu jest poszerzenie wiedzy Studenta z zakresu stylu życia i z nim związanego żywienia i wspomagania dietetycznego oraz suplementacji u ludzi powyżej 65 roku życia. Jednocześnie celem przedmiotu jest także nauczanie Studenta sposobu wyszukiwania danych z tego obszaru wiedzy w krajowych i światowych bazach danych, umiejętność ich analizy i interpretacji oraz wyrobienie w sobie nawyku sięgania po informacje źródłowe.							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							
WIEDZA							
W1	Zna i rozumie procesy zagrażające zdrowiu oraz posiada wiedzę o zdrowiu i skali problemów w procesie starzenia się i żywienia oraz niepełnosprawności w ujęciu demograficznym i epidemiologicznym.					M2_W04	
W2	Zna i rozumie zagadnienia oraz potrafi posługiwać się terminologią z zakresu wiedzy nauk o zdrowiu, nauk medycznych i kultury fizycznej w odniesieniu do gerontologii, geriatric i żywienia oraz treningu zdrowotnego.					M2_W10	

W3	Posiada wiedzę w zakresie doboru różnych form aktywności ruchowej adaptacyjnej w starzeniu, rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami.	M2_W06
UMIĘTNOŚCI		
U1	Potrafi podjąć działania profilaktyczne i edukacyjne zapobiegające oraz zmniejszające skutki obniżonej wydolności i sprawności fizycznej.	KU10
U2	Potrafi zastosować zbiegi fizjoterapeutyczne w różnych zaburzeniach, dysfunkcjach, schorzeniach oraz w procesów biologicznego starzenia się organizmu w różnych okresach ontogenezy.	KU14
U3	Posiada umiejętność prezentacji ustnej wyników własnych działań i przemyśleń z różnych dziedzin związanych z kierunkiem studiów.	KU24
KOMPETENCJE		
K1	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędny do wykonywania zawodu fizjoterapeuty. Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia.	K_K15 K_K16
<p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Obecność na zajęciach min 80%, 2. Samodzielne wykonanie i przedstawienie przez Studenta prezentacji na podstawie prac z piśmiennictwa światowego dotyczących omawianych zagadnień prezentacja musi zawierać wprowadzenie do omawianego tematu, cel, założenia, metody, materiały, wyniki i wnioski przedstawianych badań. 3. Kolokwium zaliczeniowe z zakresu omawianego materiału (na ocenę dostateczną student musi uzyskać 60 % punktów do zdobycia). <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia</p>		
Metody i formy realizacji przedmiotu: dyskusja moderowana, analiza tekstów z dyskusją, zadania w grupach do realizacji.		
Forma: wykład		
Metoda: wykład z prezentacją multimedialną,		
Treści kształcenia:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pojęcia i zasady dotyczące żywienia człowieka. Zagadnienia związane z gerontologią, geriatrią. Atrofia mięśnia szkieletowego w procesie starzenia się. BMI, należna masa ciała, WHR, całkowite dobowe zapotrzebowanie energetyczne. Określanie wydatku energetycznego w spoczynku i po pracach o różnych intensywnościach wysiłku. Bilans energetyczny a możliwości wysiłkowe człowieka w różnych okresach starości. 2. Metabolizm białek, zasady żywienia białkami u ludzi w starszych i w chorobach neurodegeneracyjnych. Katabolizm białek, bilans azotowy. Metabolizm tłuszczu, określanie sposobów interwencji dietetyczno-żywnieniowej na poszczególnych etapach metabolizmu lipidów. Sposoby wspomaganie utraty tkanki tłuszczowej za pomocą różnych rodzajów treningu. Spożycie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) a ryzyko zawału mięśnia sercowego. 3. Negatywne i pozytywne skutki reaktywnych form tlenu i azotu w trakcie wysiłku fizycznego. Suplementacja antyoksydantami. Niedobory witamin mogą przyspieszać procesy starzenia i zwiększać podatność na takie choroby jak nowotwory i miażdżyca. Składniki mineralne: potasu, żelaza, magnez i inne. Uszkodzenie i regeneracja komórek mięśniowych. Spadek odporności organizmu, infekcje w starszym wieku. 		

4. Higiena prawidłowego żywienia, prawidłowy dobór produktów zaspakajających zapotrzebowania osób żywionych. Skutki nieprawidłowego żywienia, niedostateczny rozwój organizmu, powstawanie wielu zaburzeń i chorób. Obniżenie wydajności pracy i zmniejszenie odporności organizmu na choroby zakaźne w wyniku nieodpowiedniego odżywiania. Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia zmian w organizmie człowieka: alkohol, nikotyna i inne używki.
5. Prezentacje wybranych prac przez studentów.
6. Prezentacje wybranych prac przez studentów.
7. Niekorzystne zmiany zachodzą w układzie kostno-szkieletowym, gdzie następują zaburzenia w gospodarce wapniowo-fosforowej prowadzące do zrzesotnienia kości zwanego osteoporozą. Zapotrzebowanie na wapń w starszym wieku, proces przyswajania wapnia z pożywienia. Zaburzenia metabolizmu witaminy D, koniecznej do prawidłowego wchłaniania wapnia. Źródła witaminy D w żywności, suplementacja witaminą D.

Forma zaliczenia:

Zliczenie z oceną

Literatura:

1. Szponar L., Respondek W.: *Choroby pierwotne na tle niedoborów żywieniowych*. W: Hasik J., Gawęcki J. (red.). *Żywność człowieka zdrowego i chorego*. PWN, Warszawa 2000; 95-109, 2000.
2. Roszkowski W.: *Żywność osób starszych*. W: Hasik J., Gawęcki J. (red.). *Żywność człowieka zdrowego i chorego*. PWN, Warszawa 2000; 86-94, 2000.
3. Bartosz G. (1995 lub 2006) *Druga Twarz Tłenu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, (1995 lub 2006).
4. Viru, A., Viru, M. *Biochemical Monitoring of Sport Training*. Champaign, USA: Human Kinetics, 2001.

Uzupełniająca:

1. Popinigis J. *Wspomaganie, czyli o pożytku płynącym ze znajomości biochemii – wywiad*. *Sport Wyczynowy*, 11/12, 91-9, 1996.
2. Radak Z. *Free radicals in exercise and aging*. Champaign, USA: Human Kinetics, 2000.

najnowsze artykuły z zakresu aktywności fizycznej starzenia się, żywienia i wspomaganie w renomowanych czasopismach z uwzględnieniem bazy PUBMED: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	10 godz.
Przygotowanie się do wykładów	8 godz.
Konsultacje i przygotowanie prezentacji	7 godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	25 godz.
Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS

Opracował

Jacek Kaczor