

### Szczegółowe efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

**Nazwa studiów podyplomowych:** Nowoczesne strategie budowania zdrowia, odporności i sprawności psychofizycznej

lp.	nr efektu	opis efektu uczenia się	odniesienie do charakterystyk II-go stopnia PRK
<b>w zakresie wiedzy:</b>			
1	W1	zna i rozumie współczesne koncepcje zdrowia jako dynamicznego zasobu, w tym pojęcia: rezerwy zdrowotnej, homeostazy, adaptacji oraz funkcjonowania organizmu pod obciążeniem	P7S_WG
2	W2	zna i rozumie biologiczne, psychologiczne, społeczne, środowiskowe i behawioralne determinanty zdrowia oraz ich znaczenie w rozwoju chorób cywilizacyjnych i utracie rezerwy zdrowotnej	P7S_WG, P7S_WK
3	W3	rozumie znaczenie sprawności funkcjonalnej, aktywności fizycznej i rezerwy biologicznej organizmu dla rokowania zdrowotnego, samodzielności oraz przygotowania do obciążeń zdrowotnych	P7S_WG
4	W4	zna podstawy zdrowia metabolicznego, immunometabolizmu, przewlekłego stanu zapalnego o niskim nasileniu oraz żywienia wspierającego odporność i regenerację organizmu	P7S_WG
5	W5	zna i rozumie pojęcia rezerwy poznawczej, neuroplastyczności, zdrowia mózgu i sprawności poznawczej w perspektywie przebiegu życia	P7S_WG
6	W6	rozumie neurobiologiczne i psychospołeczne mechanizmy stresu, odporności psychicznej, snu, rytmów dobowych i regeneracji oraz ich wpływ na zdrowie i funkcjonowanie człowieka	P7S_WG
7	W7	zna zasady projektowania strategii wspierających zdrowie, sprawność funkcjonalną, sprawność poznawczą i odporność psychofizyczną w oparciu o aktualne dowody naukowe	P7S_WG; P7S_WK
8	W8	zna podstawy psychologii decyzji zdrowotnych, alfabetyzmu zdrowotnego, komunikacji medycznej, dialogu motywującego oraz wpływu dezinformacji na zachowania zdrowotne	P7S_WG; P7S_WK
9	W9	zna możliwości, ograniczenia i ryzyka wykorzystania narzędzi cyfrowych, aplikacji, urządzeń monitorujących, sztucznej inteligencji i technologii ubieralnych w obszarze wspierania zdrowia	P7S_WG; P7S_WK
10	W10	zna wybrane metody oceny obszarów istotnych dla budowania rezerwy zdrowotnej, w tym sprawności funkcjonalnej, stanu odżywienia, parametrów metabolicznych, snu, stresu i funkcji poznawczych	P7S_WG
11	W11	rozumie znaczenie współpracy interdyscyplinarnej oraz rolę różnych specjalistów w działaniach ukierunkowanych na wzmacnianie zdrowia, sprawności i odporności psychofizycznej	P7S_WG; P7S_WK

lp.	nr efektu	opis efektu uczenia się	odniesienie do charakterystyk II-go stopnia PRK
12	W12	zna zasady krytycznej oceny popularnych trendów zdrowotnych oraz podstawy projektowania, monitorowania i ewaluacji interwencji wspierających zdrowie w uiciu indywidualnym i populacyjnym	P7S_UW
<b>w zakresie umiejętności:</b>			
1	U1	potrafi analizować i interpretować wybrane informacje dotyczące funkcjonowania, żywienia, metabolizmu, aktywności fizycznej, snu, stresu i sprawności poznawczej w celu planowania działań wspierających zdrowie	P7S_UW
2	U2	potrafi projektować interdyscyplinarny plan budowania lub odbudowy rezerwy zdrowotnej z uwzględnieniem aktywności fizycznej, żywienia, snu, regeneracji, redukcji stresu i wsparcia poznawczego	P7S_UW
3	U3	potrafi dostosować strategie wspierania zdrowia i sprawności do potrzeb osób dorosłych, starszych, przeciążonych zdrowotnie, przewlekle chorych, przygotowujących się do leczenia lub będących w rekonwalescencji	P7S_UW
4	U4	potrafi korzystać z aktualnych źródeł wiedzy naukowej, dokonywać ich krytycznej analizy oraz odróżniać działania oparte na dowodach od uproszczeń, mitów i przekazów komercyjnych	P7S_UW
5	U5	potrafi komunikować zagadnienia dotyczące zdrowia, sprawności i odporności psychofizycznej w sposób dostosowany do odbiorców profesjonalnych i nieprofesjonalnych	P7S_UK
6	U6	potrafi prowadzić rozmowę wspierającą zmianę zachowań zdrowotnych, wykorzystywać elementy dialogu motywującego oraz wzmacniać sprawczość zdrowotną pacjenta lub odbiorcy działań	P7S_UK
7	U7	potrafi planować i organizować działania indywidualne oraz zespołowe w ramach interdyscyplinarnych projektów wspierających zdrowie, sprawność i odporność psychofizyczną	P7S_UO
8	U8	potrafi dobierać i wykorzystywać wybrane narzędzia cyfrowe, aplikacje, urządzenia monitorujące lub rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji jako wsparcie edukacji, monitorowania i zmiany zachowań zdrowotnych	P7S_UW
9	U9	potrafi monitorować efekty podjętych działań, oceniać ich adekwatność oraz modyfikować plan wsparcia na podstawie danych, obserwacji i możliwości osoby lub grupy odbiorców	P7S_UW
10	U10	potrafi przygotować praktyczne narzędzie, algorytm, kartę pracy lub plan interwencji służący budowaniu rezerwy zdrowotnej wybranej osoby lub grupy odbiorców	P7S_UW, P7S_UK

lp.	nr efektu	opis efektu uczenia się	odniesienie do charakterystyk II-go stopnia PRK
11	U11	potrafi zaprezentować i uzasadnić autorski projekt wspierający zdrowie, sprawność i odporność psychofizyczną, odwołując się do aktualnej wiedzy naukowej i zasad EBM	P7S_UW, P7S_UK
<b>w zakresie kompetencji społecznych:</b>			
1	K1	jest gotów do krytycznej oceny własnej wiedzy, kompetencji i działań podejmowanych w obszarze wspierania zdrowia, sprawności i odporności psychofizycznej	P7S_KK
2	K2	jest gotów do odpowiedzialnego wykorzystywania wiedzy naukowej oraz przeciwdziałania rozpowszechnianiu niezweryfikowanych, uproszczonych lub potencjalnie szkodliwych przekazów zdrowotnych	P7S_KK, P7S_KR
3	K3	jest gotów do działania z poszanowaniem autonomii, godności, potrzeb, ograniczeń i kontekstu życiowego osoby objętej wsparciem zdrowotnym	P7S_KO, P7S_KR
4	K4	jest gotów do współpracy z przedstawicielami różnych zawodów i środowisk w celu tworzenia interdyscyplinarnych rozwiązań wspierających zdrowie i samodzielność funkcjonalną	P7S_KK, P7S_KO
5	K5	jest gotów do inicjowania działań edukacyjnych, profilaktycznych i wspierających zdrowie w środowisku zawodowym, lokalnym lub instytucjonalnym	P7S_KO
6	K6	jest gotów do podejmowania działań na rzecz interesu publicznego, bezpieczeństwa zdrowotnego i poprawy sprawności funkcjonalnej oraz jakości życia różnych grup społecznych	P7S_KO
7	K7	jest gotów do odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii i narzędzi cyfrowych, z uwzględnieniem ich ograniczeń, bezpieczeństwa, etyki oraz ochrony danych	P7S_KK, P7S_KO
8	K8	jest gotów do wzmacniania alfabetyzmu zdrowotnego, wspierania świadomych decyzji zdrowotnych oraz krytycznego podejścia do dezinformacji i pseudonaukowych trendów	P7S_KK, P7S_KO
9	K9	jest gotów do systematycznego aktualizowania wiedzy i rozwijania własnych kompetencji w obszarze zdrowia, regeneracji, sprawności, komunikacji zdrowotnej i technologii wspierających zdrowie	P7S_KK, P7S_KR
10	K10	jest gotów do pełnienia roli inicjatora lub lidera praktycznych rozwiązań służących budowaniu rezerwy zdrowotnej w pracy z pacjentem, zespołem lub grupą odbiorców	P7S_KO, P7S_KR