

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Regulacja snu i czuwania (Wykład), PG_00207351						
Kierunek studiów	Biologia (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2026/2027		
Poziom kształcenia	II stopnia		Grupa zajęć		Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów Grupa zajęć fakultatywnych Grupa zajęć powiązanych z prowadzonymi badaniami naukowymi w dziedzinie nauki związanej z kierunkiem - profil ogólnoakademicki		
Forma studiów	stacjonarne		Sposób realizacji		na uczelni		
Rok studiów	1		Język wykładowy		polski		
Semestr studiów	2		Liczba punktów ECTS		1.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		Forma zaliczenia		zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Rektor -> Wydział Biologii						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		dr hab. Jolanta Orzeł-Gryglewska				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	15		2.0		8.0	25
Cel przedmiotu	Wykazanie znaczenia niezaburzonego snu dla prawidłowego funkcjonowania człowieka.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[BIOLMU2_W05] w pogłębionym stopniu zna i rozumie dynamiczny rozwój nauk biologicznych oraz orientuje się w nowych kierunkach i dyscyplinach badawczych	- student ma świadomość ciągłego postępu w naukach biologicznych i orientuje się w powstawaniu nowych kierunków badawczych w zakresie fizjologii i medycyny snu	[SW4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SW1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja
	[BIOLMU2_W01] w pogłębionym stopniu zna i rozumie zjawiska i procesy przyrodnicze na różnym poziomie złożoności	- student rozumie zjawiska i procesy związane z regulacją rytmu snu i czuwania na poziomie systemowym i komórkowym	[SW4] test/egzamin - ustny lub pisemny [SW1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja
	[BIOLMU2_U07] potrafi krytycznie konfrontować informacje biologiczne pochodzące z różnych źródeł i na tej podstawie wyciągać uzasadnione wnioski	student potrafi krytycznie konfrontować informacje dotyczące tematyki zajęć, które pochodzą z różnych źródeł i wyciągać z nich uzasadnione wnioski	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja
	[BIOLMU2_U03] potrafi dokonywać krytycznej analizy i selekcji informacji biologicznych, zwłaszcza ze źródeł elektronicznych	student potrafi dokonywać właściwej selekcji informacji dotyczących regulacji snu i czuwania	[SU1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja
	[BIOLMU2_K07] jest gotów do systematycznej aktualizacji wiedzy biologicznej i informacji o jej praktycznych zastosowaniach	student jest gotów do systematycznej aktualizacji wiedzy o higienie snu i jej praktycznych zastosowaniach	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja [SK4] test/egzamin - ustny lub pisemny
	[BIOLMU2_K01] przejawia inicjatywę i jest gotów do samodzielności w działaniach oraz odczuwa potrzebę uczenia się przez całe życie	student przejawia inicjatywę i jest gotów do samodzielnych działań w zdobywaniu wiedzy	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja
Treści przedmiotu	Metody badania czynności mózgu w czuwaniu i śnie. Udział poszczególnych struktur mózgowych w powstawaniu czuwania, snu wolnofalowego i paradoksalnego. Zmiany snu w rozwoju filogenetycznym i ontogenetycznym. Chronobiologia rytmu sen czuwanie; zegar biologiczny i rola melatoniny. Następstwa deprywacji snu. Zaburzenia snu u człowieka; parasomnie, neurobiologiczne podstawy bezsenności i narkolepsji.		
Wymagania wstępne i dodatkowe	Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii człowieka		
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	test zaliczeniowy	51.0%	100.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	Rowan J., Tolunsky E. 2004. Podstawy EEG z miniatlasem. Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, Wrocław. Jurkowlanec E. 2014. Paradoksy snu paradoksalnego. Kosmos, 63, 2: 181-187. Orzeł-Gryglewska J., 2010. Consequences of sleep deprivation. Int. J. Occup. Med. Environ. Health, 23(1), 95-114. Orzeł-Gryglewska J., 2017. Zaburzenia snu związane z nadmierną ekspozycją na światło. Polish Journal of Sustainable Development, 21(2), 91-100.	

	Uzupełniająca lista lektur	Jurkowlaniec E. 2002. Podstawowe mechanizmy snu i czuwania: udział głównych układów neurotransmiterowych mózgu. Sen, 2 (1), 21-32. Jurkowlaniec E. 2003. Regulacja hipokampalnego rytmu theta. Sen, 3 (2), 49-56. Orzeł-Gryglewska J., Wysocka D., Hólda M. Fizjologia i znaczenie snu. W: Wolf J., Grabowski K., Mamcarz A., Skalski M., Wichniak A. [red.]: Medycyna snu 1. PZWL, Warszawa 2025, 19-102. Scammell TE, Arrigoni E, Lipton JO. 2017. Neural circuitry of wakefulness and sleep. Neuron, 93, 747-765. http://dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2017.01.014 Kryger M.H., Roth T., Dement W.C. 2011 oraz 2017. Principles and Practice of Sleep Medicine. Elsevier, Saunders (wyd.), Philadelphia, USA. Jernajczyk W. [red.]. W krainie snu. 2014, Kosmos, 63, 2 (303). Kubera M. [red.]. Neurobiologia snu. 2020, Kosmos, 69,3.
	Adresy eZasobów	
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	1. Podaj definicję elektroencefalografii. Jakie są najważniejsze zalety tej metody? 2. Co w elektroencefalografii oznacza skrót SWA? 3. Co to jest polisomnografia? 4. Wyjaśnij skróty: EEG, EMG i EOG termin, co oznacza. 5. Co oznacza termin fale PGO? Kiedy występują?	
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.