

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	80121-80122	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Η
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων		ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ		3(2Θ + 1Ε)	5
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων	ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ/ΕΙΔΙΚΗΣ ΥΠΟΔΟΜΗΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)			

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος. Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α - Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης - Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β - Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων
Σκοπός : Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι φοιτητές τις βασικές αρχές της πλαστικής χειρουργικής , καθώς και τις βασικές αρχές της φυσικής δραστηριότητας. Στο μάθημα αυτό θα διδαχτούν, πως μέσω της πλαστικής επανορθωτικής και αισθητικής χειρουργικής, σε συνδυασμό με τη φυσική δραστηριότητα, θα επιτευχθούν τα απαραίτητα και επιθυμητά αποτελέσματα όσον αφορά την εξωτερική εμφάνιση καθώς και την ευεξία του ατόμου.

Στόχος : Η επαφή των φοιτητών με την Επιστήμη της Αισθητικής Χειρουργικής και της Φυσικής Αγωγής.

Μαθησιακά αποτελέσματα : Μετά το τέλος του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι σε θέση να γνωρίζουν :

- Τις βασικές γνώσεις της πλαστικής επανορθωτικής και αισθητικής χειρουργικής.
- Τις βασικές αρχές της φυσικής δραστηριότητας, τη συμπεριφορά και κατασκευή του μυοσκελετικού συστήματος.
- Να περιγράψουν και να προτείνουν προγράμματα γυμναστικής που είναι κατάλληλα διαμορφωμένα ανάλογα με την περίπτωση.
- Την σωστή εκτέλεση των προγραμμάτων άσκησης, τα οποία διδάσκονται στο Εργαστήριο
- Ποικιλία κατάλληλων ασκήσεων για κάθε περίπτωση Αισθητικής Χειρουργικής, οι οποίες περιλαμβάνουν ασκήσεις με: βάρη, φορητά όργανα, pilates, yoga.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;.

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών
Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
Λήψη αποφάσεων
Αυτόνομη εργασία
Ομαδική εργασία
Εργασία σε διεθνές περιβάλλον
Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον
Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων
Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα
Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον
Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου
Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής
Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Γενικές Ικανότητες :

- Λήψη αποφάσεων
- Αυτόνομη – ομαδική εργασία
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου.
- Εργασία σε διεθνές – σε διεπιστημονικό περιβάλλον
- Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Θεωρητικό Μέρος Μαθήματος :

1. Αναδρομή της αισθητικής χειρουργικής.
2. Σώμα και αισθητική χειρουργική.
3. Τομείς της πλαστικής χειρουργικής (λιποαναρρόφηση, αισθητική χειρουργική του κορμού-γλουτών-μηρών).
4. Τομείς της πλαστικής χειρουργικής (αισθητική χειρουργική προσώπου, το leiser στην αισθητική χειρουργική, δερμολιπεκτομές βραχιόνων, κοιλιοπλαστική)
5. Εξωτερική εμφάνιση και αυτοπεποίθηση.
6. Υγεία – Ομορφιά – Αθλητισμός.
7. Διαχείριση της νέας εικόνας του σώματος, η σημασία και αναγκαιότητα της άσκησης.
8. Επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στο μυϊκό σύστημα.
9. Λειτουργία μυός και έλεγχος της σωματικής κίνησης.
10. Βασικός μεταβολισμός, κατανάλωση ενέργειας και μυϊκή δραστηριότητα.
11. Ψυχικά και σωματικά οφέλη της άσκησης.
12. Μυϊκή λειτουργία των άνω άκρων.
13. Μυϊκή λειτουργία των κάτω άκρων.

Εργαστηριακό Μέρος Μαθήματος :

1. Ανάδειξη του αισθητικού αποτελέσματος με την γυμναστική, ορθοσωμία , δομή της άσκησης.
2. Δομή και λειτουργία των αρθρώσεων άνω και κάτω άκρων.
3. Μέθοδοι γυμναστικής, εφαρμογές σε διάφορες κατηγορίες ασκούμενων.
4. Σύνθεση γυμναστικών ασκήσεων και προγραμμάτων σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
5. Αρχές αερόβιας άσκησης (ένταση – διάρκεια και συχνότητα του προγράμματος).
6. Γυμναστικές ασκήσεις στα όργανα.
7. Γυμναστική με φορητά όργανα.
8. Εκμάθηση και εμπέδωση βασικών αρχών της μεθόδου Pilates.
9. Προπαρασκευαστικές ασκήσεις Pilates, εκμάθηση βασικού ασκησιολογίου .
10. Επίδραση των θέσεων yoga στις βασικές λειτουργίες του οργανισμού.
11. Γυμναστική με το βάρος του σώματός μας.
12. Εξατομίκευση προγραμμάτων άσκησης.

--

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.	ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΔΑ	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές	Χρήση Τ.Π.Ε. στη διδασκαλία και στην επικοινωνία με τους φοιτητές. Ερωτήσεις – Απαντήσεις μέσω e-mail.	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ. Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS	Δραστηριότητα ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΥΝΟΛΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου 50 30 10 90
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες	ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ Γλώσσα Ελληνική Τελική Γραπτή Εξέταση (100%) : Πολλαπλής επιλογής, ανάπτυξης, χαρακτηρισμός προτάσεων ως σωστό ή	

Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.	λάθος. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ Γλώσσα ελληνική Προφορική και πρακτική εξέταση (80%) Εκπόνηση εργασίας (20%)
---	---

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Πλαστική επανορθωτική και χειρουργική. Όθων Ν. Παπαδόπουλος 1996. Εκδότης Broken Hill publishers LTD, Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Βασικές αρχές Πλαστικής Χειρουργικής. Ε.Δεμίρης.
- Taschen, Α(ΕΠΜ) Aesthetic Surgery, Κολωνία: Taschen 2005.
- Φλερτάροντας με την αισθητική χειρουργική σώμα, ομορφιά, ταυτότητα. Δηλάκη Γ. Αθήνα: Λυκόφως 2013.
- Aesthetic Plastic Surgery 2009, Sherrell J. Aston, Douglas S. Steinbrech, Jennifer L. Walden.
- Προπόνηση για ενδυνάμωση και σύσφιξη στις γυναίκες, Frederic Delavier. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Νάτσης Κων/νος – Σκανδαλάκης Παναγιώτης Ιατρικές εκδόσεις Π.Σ Πασχαλίδης.
- Κλινική Ανατομική Ι & ΙΙ Αθήνα, Moore K. (1998) Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Λειτουργική Ανατομική του Ανθρώπου Ι & ΙΙ Αθήνα Μπαλτόπουλος Π. (1994): Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Γυμναστική – Μια πολύπλευρη προσέγγιση, Κ. Θεοδωράκου (2010) Τελέθριον Αθήνα.
- Η διδακτική της αεροβικής γυμναστικής, Εμμανουήλ Κ., Διαμάντης Δ. (2009), Εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Φυσιολογία του ανθρώπου, Vander A. Και συνεργάτες (2000), Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Συνοπτική Φυσιολογία του ανθρώπου, Mc Geown JG(2000) , Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Θεμελιώδης αρχές Βιο-Μηχανικής- Ισορροπίας, Κίνηση και Παραμόρφωση, OzKaya N. Mordin (2003), 2^η έκδοση, Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης Μπουντόλος , Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Διατροφή : Ευρωστία, Υγεία και αθλητική επίδοση, Williams M. , Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη.
- Pilates και σώμα, Silver B. (2005) , μετάφραση Πουλίτσα Κ.

,Εκδόσεις Πατάκη Αθήνα.

- Πιλάτες, αρμονία και κίνηση, Ungaro A. (2005), μετάφραση Λόη Α. , εκδόσεις ΚΟΑΝ Αθήνα.
- Yoga Body The Origins of Modern Posture Practice , Singleton (2010), Oxford University Press U.S.A.