Uniwersytet Gdański

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_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/ dyskusja
[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/ dyskusja
[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/ dyskusja
[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/ dyskusja
[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/ dyskusja [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/ dyskusja

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 osiąganych 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.

Jurkowlaniec 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., Hołda 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.