

| | | | | | |
|--|--|--|-------------|---------|---------------|
| Nazwa przedmiotu/modułu: | | Podstawy psychodietetyki | | | |
| Nazwa angielska: | | Basis of psychodietetics | | | |
| Kierunek studiów: | | Dietetyka | | | |
| w zakresie: | | Dietetyka w rekreacji | | | |
| Tryb/Poziom studiów: | | Stacjonarne / I-go stopnia – licencjackie | | | |
| Profil studiów | | Praktyczny | | | |
| Jednostka prowadząca: | | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk Medycznych | | | |
| Prowadzący przedmiot: | | mgr Beata Lewandowska | | | |
| Status przedmiotu: | | w zakresie | | | |
| I Formy zajęć, liczba godzin | | | | | |
| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratoria | Łącznie | ECTS |
| 5 | 15 | 30 | - | 45 | 1+2 |
| Razem | 15 | 30 | | 45 | 3 |
| II Cel przedmiotu: | | | | | |
| C1. Opanowanie wiedzy z zakresu podstaw psychologii zdrowia i choroby, mechanizmów powstawania zaburzeń odżywiania, psychologicznych funkcji jedzenia, podstaw psychologii odchudzania. | | | | | |
| C2. Doskonalenie kompetencji i umiejętności komunikacji interpersonalnej, aktywnego słuchania oraz rozwiązywania problemów wynikających z blokad w komunikacji. | | | | | |
| C3. Kształtowanie umiejętności wywierania skutecznego wpływu na zmianę zachowań człowieka w zakresie nawyków żywieniowych, kształtowanie umiejętności motywowania do zmiany dotychczasowych zachowań przedstawicieli różnych grup wiekowych. | | | | | |
| III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji: | | | | | |
| Wiedza z zakresu zrealizowanych przedmiotów: żywienie człowieka, dietetyka kliniczna, dietoprofilaktyka chorób cywilizacyjnych. | | | | | |
| IV Oczekiwane efekty uczenia się: | | | | | |
| W zakresie wiedzy: | | | | | |
| EU1. Zna psychologiczne, społeczne i kulturowe uwarunkowania zachowań żywieniowych. | | | | | |
| EU2. Ma wiedzę w zakresie wybranych metod pomocy psychologicznej i ich zastosowania w obszarze profilaktyki zaburzeń odżywiania. Zna cele i zadania edukacji żywieniowej i promocji zdrowia. | | | | | |
| EU3. Zna podstawowe zagadnienia z zakresu psychologii odchudzania: style jedzenia i ich uwarunkowania, etapy procesu odchudzania i ich charakterystyka. | | | | | |
| W zakresie umiejętności: | | | | | |
| EU4. Potrafi wyjaśnić psychologiczne przyczyny niepowodzenia w odchudzaniu | | | | | |
| EU5. Potrafi prowadzić wywiad motywujący, planować i przeprowadzać edukację żywieniową z pacjentami z zaburzeniami odżywiania. | | | | | |
| W zakresie kompetencji społecznych: | | | | | |
| EU6. Wykazuje się umiejętnością aktywnego słuchania, rozumie potrzebę stałego dokształcania celem doskonalenia umiejętności zawodowych, pracy w zespole terapeutycznym. | | | | | |
| V Treści programowe: | | | | | |
| Forma zajęć: wykłady | | | | | Liczba godzin |
| W1 | Psychodietetyka jako nauka. Wyzwania dla współczesności i przyszłości. | | | | 2 |

| | | |
|--|---|---|
| W2 | Modele zachowań żywieniowych. Teoria uczenia się. | 2 |
| W3 | Psychospołeczne uwarunkowania zachowań żywieniowych. | 2 |
| W4 | Cechy osobowości a zachowania żywieniowe. | 2 |
| W5 | Wybory żywieniowe i ich determinanty. | 2 |
| W6 | Zintegrowany model odżywiania się. | 2 |
| W7 | Wybrane zagadnienia z psychologii odchudzania. | 2 |
| W8 | Wybrane zagadnienia pomocy psychologicznej i psychoterapii. | 1 |
| Suma godzin | | 15 |
| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
| Ćw.1 | Psychologiczne funkcje jedzenia-studium przypadku. | 2 |
| Ćw.2 | Psychologiczne i społeczne aspekty otyłości. | 2 |
| Ćw.3 | Komunikacja interpersonalna w praktyce dietetyka-ćwiczenia warsztatowe. | 2 |
| Ćw.4 | Zachowania żywieniowe, nawyki żywieniowe, wzory żywienia. | 2 |
| Ćw.5 | Motywacja. Czynniki utrudniające motywację do zmiany. | 2 |
| Ćw.6 | Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach. | 2 |
| Ćw.7 | Zachowania zabezpieczające. | 2 |
| Ćw.8 | Pięć kroków rozwiązywania problemów – studium przypadku. | 2 |
| Ćw.9 | Interwencje psychologiczne w terapii nadwagi i otyłości cz.1– studium przypadku. | 2 |
| Ćw.10 | Interwencje psychologiczne w terapii nadwagi i otyłości cz.2– studium przypadku. | 2 |
| Ćw.11 | Psychologiczne przyczyny niepowodzeń w odchudzaniu. | 2 |
| Ćw.12 | Podstawy tworzenia racjonalnego planu działania – studium przypadku. | 2 |
| Ćw.13 | Wizualizacja jako metoda pracy z pacjentem otyłym. | 2 |
| Ćw.14 | Podstawy wywiadu motywującego – ćwiczenia warsztatowe. | 2 |
| Ćw.15 | Bariery i blokady w komunikacji z dietetykiem – zajęcia warsztatowe. | 2 |
| Suma godzin | | 30 |
| VI Narzędzia dydaktyczne: | | |
| 1. | Rzutnik multimedialny | |
| 2. | Broszury, plakaty, filmy edukacyjne. | |
| 3. | Dokumentacja pacjentów z terapii (dzienniczki, obserwacje, analizy składu ciała). | |
| VII Metody dydaktyczne: | | |
| 1 | Prezentacja multimedialna. | |
| 2 | Dyskusja dydaktyczna, burza mózgów. | |
| 3 | Wizualizacja. | |
| 4 | Studium przypadku. | |
| VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca) | | |
| F1 | Kartkówka, sprawdziany częściowe. | |
| F2 | Ocena ze sprawozdań. | |
| F3 | Kolokwium końcowe z ćwiczeń. | |
| P1 | Test jednokrotnego wyboru (zaliczenie wykładu). | |
| IX Obciążenie pracą studenta | | |
| Forma aktywności | | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | | 45 |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (konsultacje) | | 5 |
| Przygotowanie się do kartkówek, kolokwium, zajęć | | 18 |
| Przygotowanie pisemnych sprawozdań z ćwiczeń | | 10 |
| Przygotowanie do zaliczenia końcowego | | 12 |
| SUMA | | 90 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU | | 3 |
| X Literatura podstawowa i uzupełniająca | | |
| Literatura podstawowa: | | |

1. A. Brytek-Matera. Psychodietetyka. Wyd. PZWL 2020
 2. A. Brytek-Matera, *Psychologiczne aspekty nadwagi i otyłości*. Wyd. Difin, Warszawa 2020
- Literatura uzupełniająca:**
1. J. Kirenko, Otyłość. Przystosowanie i uwarunkowania. Wyd. UMCS 2015
 2. Fairburn Ch.: Terapia poznawczo-behawioralna i zaburzeń odżywiania. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.

XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD WERYFIKACJI

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PRK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|--------------------|---|-----------------|-------------------|-----------------------|--------------------|--------------|
| EU1 | K.W07, K.W11 | C1 | W1, W2 | 1,2 | 1,3 | P1 |
| EU2 | K.W08, K.W12 | C1 | W3-W8 | 1,2 | 1,3 | P1 |
| EU3 | K.W07 | C1 | W1-W3 | 1,2 | 1,3 | P1 |
| EU4 | K.U04, K.U05, K.U13 | C2, C3 | Ćw1-ćw15 | 1,2,3 | 1,2,3,4 | F1, F2, F3 |
| EU5 | K.U21, K.U22 | C2, C3 | Ćw1-ćw15 | 1,2,3 | 2,3,4 | F1,F2,F3 |
| EU6 | K.K01, K.K02, K.K10 | C2, C3 | Ćw1-ćw15 | 1,2,3 | 2,3,4 | F1,F2,F3 |

XII. ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę.

Kryteria zaliczenia ćwiczeń:

- obecność na zajęciach (materiał z nieobecnych zajęć należy zaliczyć w ramach godzin konsultacji prowadzącego przedmiot),
- kartkówka pisemna sprawdzająca przygotowanie do zajęć,
- sprawozdania pisemne z ćwiczeń,
- kolokwium pisemne końcowe.

Ocena końcowa stanowi średnią ocen cząstkowych.

Kartkówki, kolokwia, sprawozdania oceniane są wg następujących kryteriów:

Bardzo dobry – 100 – 90 %.

Dobry plus – 89 - 80 %.

Dobry – 79 - 70 %

Dostateczny plus – 69 - 60%.

Dostateczny – 59 - 51%.

Niedostateczny – 50 % i poniżej

Kryteria zaliczenia wykładu - wykład kończy się zaliczeniem na ocenę (test jednokrotnego wyboru):

Bardzo dobry – 100 – 90 %.

Dobry plus – 89 - 80 %.

Dobry – 79 - 70 %

Dostateczny plus – 69 - 60%.

Dostateczny – 59 - 51%.

Niedostateczny – 50 % i poniżej

XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Zajęcia odbywają się w salach dydaktycznych Wydziału Nauk Medycznych i Technicznych (budynek nr 3) zgodnie z planem zajęć umieszczonym na stronie internetowej WNMiT.
2. Terminy i godziny konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.