

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.  
BRONISŁAWA CZECHA  
W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015*

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                                            |
|----------------------|--------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Psychodietetyka                            |
| KOD PRZEDMIOTU       | RR71 PSC15                                 |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Specjalność: Holistyczna pielęgnacja ciała |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 1.00                                       |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski                                     |
| SEMESTRY             | 5                                          |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>KLINICZNE |
|---------|--------|-----------|------------|--------------------------|----------------------|
| 5       | 14     | 0         | 0          | 0                        | 0                    |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Poznanie psychologicznych aspektów diety człowieka

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowa wiedza o psychologicznych mechanizmach zachowania człowieka

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną w zakresie niezbędnym dla dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów
- EK2 Wiedza: Posiada podstawową wiedzę w zakresie psychologicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów
- EK3 Wiedza: Potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie dotyczącym psychodietetyki
- EK4 Kompetencje społeczne: Jest świadoma własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów
- EK5 Kompetencje społeczne: Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                            | LICZBA GODZIN |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1  | Psychodietetyka charakterystyka ,definicje, rola psychodietetyki w zdrowiu i chorobie.                                                            | 1             |
| W2  | Zachowania zdrowotne ; pojęcie i istota zachowań zdrowotnych, rodzaje zachowań zdrowotnych, struktura zachowań zdrowotnych, styl życia.           | 2             |
| W3  | Modele wyjaśniające zachowania zdrowotne i zmianę zachowań; modele motywacyjne, modele postintencjonalne, modele procesualne i fazowe.            | 1             |
| W4  | Postawy względem żywności i żywienia. Wpływ postaw człowieka na zachowania żywieniowe. Funkcje jedzenia.                                          | 1             |
| W5  | Cielesność kultura a wartości ciała, cielesność jako podstawa Ja i tożsamości, cielesność a zdrowie.                                              | 1             |
| W6  | Obraz własnej osoby, samoocena, samoakceptacja a kształtowanie zachowań zdrowotnych i nawyków żywieniowych.                                       | 1             |
| W7  | Emocje ; udział emocji pozytywnych w osiąganiu zdrowia i kształtowaniu właściwych nawyków żywieniowych, rola pozytywnego myślenia, optymizm.      | 1             |
| W8  | Rola psychodietetyki w powstawaniu i przebiegu chorób cywilizacyjnych ; choroby serca, cukrzyca, choroby nowotworowe, choroby autoimmunologiczne. | 2             |
| W9  | Psychologiczne i społeczne aspekty otyłości i nadwagi oraz ich skutki zdrowotne a także sposoby radzenia sobie z nimi.                            | 1             |
| W10 | Zaburzenia w odżywianiu; anoreksja i bulimia; charakterystyka zaburzeń, symptomy, objawy, sposoby radzenia sobie z nimi.                          | 1             |
| W11 | Czynniki społeczne i psychologiczne determinujące zachowania żywieniowe u dzieci i młodzieży. Kształtowanie nawyków żywieniowych.                 | 1             |
| W12 | Psychologiczne aspekty starzenia się i starości. Wybrane aspekty żywienia ludzi w podeszłym wieku, rola psychodietetyki.                          | 1             |
|     | RAZEM                                                                                                                                             | 14            |



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Prezentacje multimedialne
- M2 Wykłady
- M3 Dyskusja
- M4 E-learning

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 14                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 11                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 25                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 1                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Aktywność na zajęciach |
|----|------------------------|

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                 |
|----|-----------------|
| P1 | Egzamin pisemny |
|----|-----------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                  |
|---|--------------------------------------------------|
| 1 | Otrzymanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego |
|---|--------------------------------------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | W ograniczonym stopniu zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną w zakresie niezbędnym dla dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów  |
| NA OCENĘ 4          | W dobrym stopniu zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną w zakresie niezbędnym dla dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów        |
| NA OCENĘ 5          | W zaawansowanym stopniu zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną w zakresie niezbędnym dla dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                              |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | W ograniczonym stopniu posiada podstawową wiedzę w zakresie psychologicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów |
| NA OCENĘ 4          | Dobrze orientuje się w psychologicznych i biologicznych podstawach nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów                                   |
| NA OCENĘ 5          | Posiada szczegółową wiedzę w zakresie psychologicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów                       |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 3          | W ograniczonym stopniu potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie dotyczącym psychodietetyki                                                                                                                            |
| NA OCENĘ 4          | W podstawowym stopniu potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie dotyczącym psychodietetyki                                                                                                                             |
| NA OCENĘ 5          | Potrafi płynnie komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie dotyczącym psychodietetyki                                                                                                                                           |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 3          | Nie dotyczy                                                                                                                                                                                                                                      |
| NA OCENĘ 4          | Nie dotyczy                                                                                                                                                                                                                                      |
| NA OCENĘ 5          | Jest świadoma własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów                                                                                                                                                                          |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 3          | Nie dotyczy                                                                                                                                                                                                                                      |
| NA OCENĘ 4          | Nie dotyczy                                                                                                                                                                                                                                      |
| NA OCENĘ 5          | Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie                                                                                                                                                                                                    |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                               | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W07                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>W9 W10 W11<br>W12 | M1 M2 M3 M4        | F1 P1         |
| EK2                               | K_W01                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>W9 W10 W11<br>W12 | M1 M2 M3 M4        | F1 P1         |
| EK3                               | K_U04                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>W9 W10 W11<br>W12 | M1 M2 M3 M4        | F1 P1         |
| EK4                               | K_K02, K_K03                        | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>W9 W10 W11<br>W12 | M1 M2 M3 M4        | F1            |
| EK5                               | K_K07                               | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>W9 W10 W11<br>W12 | M1 M2 M3 M4        | F1            |



## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Heszen I., Sęk H. — *Psychologia zdrowia*, Warszawa, 2007, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 2 Łuszczynska A. — *Zmiana zachowań zdrowotnych; dlaczego dobre chęci nie wystarczają?*, Gdańsk, 2004, GWP
- 3 Gawęcki J., Roszkowski W. (red). — *Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne*, Warszawa, 2010, PWN
- 4 Heszen I., Życińska J (red). — *Psychologia zdrowia; w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji*, Warszawa, 2008, Wydawnictwo SWPS Academica

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Marchewka A, Dąbrowski Z., Żołędź J.A. (red.) — *Fizjologia starzenia się; profilaktyka i rehabilitacja*, Warszawa, 2012, PWN
- 2 Gawęcki J. (red) — *Podstawy nauki o żywieniu*, Warszawa, 2010, PWN
- 3 Grzymisławski M., Gawęcki J. (red) — *Żywnienie człowieka zdrowego i chorego*, Warszawa, 2010, PWN
- 4 Jane O. — *Psychologia odżywiania się; Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych*, Kraków, 2011, WUJ
- 5 Łuszczynska A. — *Nadwaga i otyłość*, Warszawa, 2012, PWN
- 6 Smith L.W. — *Psychika i ciało*, Warszawa, 1998, Prószyński i S-ka

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

Dr hab Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

Dr hab Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

|                     |                               |             |           |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|
| (miejscowość, data) | (odpowiedzialny za przedmiot) | (kierownik) | (dziekan) |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....