

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

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 LABORATORYJNE	ZAJĘCIA 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 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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	14
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	11
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	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 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12		F1 P1
EK2	K_W01	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12		F1 P1
EK3	K_U04	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12		F1 P1
EK4	K_K02, K_K03	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12		F1
EK5	K_K07	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12		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)

.....