

| AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH | | | | | | |
|---|--|--------|--------|--------|---------|--------|
| WYDZIAŁ FIZJOTERAPII | | | | | | |
| KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA | | | | | | |
| PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY | | | | | | |
| GRUPA ZAJĘĆ | D. Grupa Zajęć: DO WYBORU* | | | | | |
| Moduł | do Modułu 4C: Żywienie i suplementacja | | | | | |
| Nazwa zajęć | Psychodietetyka | | | | | |
| Rodzaj zajęć | Do wyboru | | | | | |
| Koordynator zajęć/ email | m.marszolek@awf.katowice.pl | | | | | |
| Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach | | | | | | Nie |
| Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS | I ROK | | II ROK | | III ROK | |
| | sem. 1 | sem. 2 | sem. 3 | sem. 4 | sem. 5 | sem. 6 |
| Wykład (godz./ECTS) | | | | | | |
| Ćwiczenia (godz./ECTS) | | | | | 26/1 | |
| Praca własna (godz./ECTS) | | | | | 13/05 | |
| OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ | Zaliczenie na OCENĘ. | | | | | |
| CELE ZAJĘĆ | 1. Poznanie i zrozumienie psychospołecznych mechanizmów zmiany zachowań żywieniowych 2. Umiejętność identyfikowania i dostosowania wsparcia do etapów zmiany zachowań żywieniowych 3. Umiejętność identyfikowania czynników utrudniających zmianę zachowań żywieniowych i adekwatnej pomocy | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ | KOD EFEKTU, TREŚĆ EFEKTU | | | | | |
| Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna | | | | | | |
| Wiedza – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna | Opisuje właściwe i niewłaściwe zachowania żywieniowe oraz identyfikuje czynniki i mechanizmy ułatwiające i utrudniające ich zmianę Zna i rozumie psychologiczne aspekty wpływające na sposób odżywiania się | | | | | |
| Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna | K_U20 Wykorzystuje wiedzę z zakresu żywienia człowieka i dietetyki sportowej w połączeniu z wiedzą z innych dyscyplin. K_U 21 Wykorzystuje wiedzę z zakresu suplementacji w połączeniu z wiedzą z innych dyscyplinach | | | | | |
| Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna | Posiada umiejętność zastosowania zróżnicowanych technik i metod motywujących do zmiany nawyków żywieniowych i zwiększenia aktywności fizycznej Wykorzystuje posiadaną wiedzę o żywieniu i suplementacji z wiedzą psychologiczną do kształtowania właściwych nawyków żywieniowych i zdrowotnych | | | | | |
| Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna | K_K02 Potrafi dokonać samooceny poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje. Umie rozpoznać kiedy zwrócić się do specjalistów innych dziedzin w celu konsultacji problemów zdrowotnych podopiecznych. | | | | | |
| WARUNKI WSTĘPNE | brak | | | | | |
| TEMATYKA ZAJĘĆ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Psychodietetyka – interdyscyplinarne podejście do zmiany zachowań żywieniowych 2. Fizjologiczne, psychologiczne i społeczne czynniki regulujące spożycie pokarmów 3. Psychologiczne modele zmiany nawyków zdrowotnych/żywieniowych 4. Model fazowy zmiany zachowań zdrowotnych w teorii i praktyce 5. Bariery zmiany zachowań żywieniowych 6. Znaczenie samokontroli i samoregulacji w procesie zmiany zachowań żywieniowych 7. Wpływ emocji na proces odżywiania, głód emocjonalny a głód fizjologiczny 8. Znaczenie motywacji w procesie zmiany zachowań żywieniowych, podstawy techniki motywacji błyskawicznej 9. Świadome żywienie – Slow food i mindful eating jako sposoby na zmianę relacji z jedzeniem 10. Zaburzenia odżywiania – klasyfikacja i charakterystyka | | | | | |
| LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Brytek-Matera A (2023): Psychodietetyka. PZWL, Warszawa. 2. Ogden, J. (2011): Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego | | | | | |

| | |
|--|---|
| LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach) | |
| 1. Pantalón M. (2024); Motywacja: Metoda sześciu kroków. GWP, Gdańsk | |
| WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU | |
| METODY NAUCZANIA | Wykład informacyjny, dyskusja, analiza przypadków |
| POMOCE NAUKOWE | |
| PROJEKTY | |
| METODY ZALICZENIA | Końcowy test pisemny Zaliczenie prac realizowanych na zajęciach |
| KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ | <p>FORMA ZALICZENIA: PISEMNA/TEST</p> <p>2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%)</p> <p>3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60%)</p> <p>3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)</p> <p>4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%)</p> <p>4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%)</p> <p>5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)</p> |

#Niepotrzebne usuń

