

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2025

(skrajne daty)

Rok akademicki 2024/2025

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Psychodietetyka
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu, Zakład Dietetyki
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów	Studia II stopnia
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Niestacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok II; Semestr IV
Rodzaj przedmiotu	Podstawowy
Język wykładowy	Polski
Koordinator	mgr Magdalena Zielińska
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Magdalena Zielińska

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
IV	8	12							4

1.2. Sposób realizacji zajęć

zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

WYKŁAD: ZALICZENIE BEZ OCENY

ĆWICZENIA: ZALICZENIE Z OCENĄ

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

-

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C ₁	Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami i problemami teoretycznymi oraz praktycznymi z psychodietetyki.
C ₂	Przygotowanie studentów do prowadzenia specjalistycznej porady z wykorzystaniem elementów psychodietetyki oraz dialogu motywującego.
C ₃	Wzbogacenie wiedzy i zdobycie umiejętności w zakresie innym, niż tylko somatyczne, przyczyny zaburzeń odżywiania i chorób związanych z niewłaściwym odżywianiem (m.in. otyłości, a także anoreksji, bulimii i innych zaburzeń łaknienia).
C ₄	Zapoznanie z czynnikami psychologicznymi w występowaniu zaburzeń odżywiania, m.in. takimi jak: motywacja, stawiane cele, sfera emocjonalna, relacje z bliskimi oraz wskazanie metod, które mogą im przeciwdziałać.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
EK_01	Zna i definiuje metody osiągnięcia wyznaczonych celów, pracy nad motywacją, udzielania wsparcia oraz promocji zdrowego stylu życia.	K_Wo9
EK_02	Kształtuje umiejętności rozpoznania przyczyn nieprawidłowej masy ciała, udzielania wsparcia, edukowania w zakresie prawidłowego żywienia i stylu życia.	K_Uo6
EK_03	Student ma świadomość odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, przestrzegania zasad etyki zawodowej oraz działania na rzecz przestrzegania tych zasad.	K_Ko6

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne wykładów
Wstęp do psychodietetyki – czym jest i jak może nam pomóc w pracy z pacjentem.
Style jedzenia i ich charakterystyka.
Emocjonalne funkcje jedzenia.
Rozpoznawanie sygnałów z ciała – głód fizjologiczny a zachcianka.
Jedzenie pod wpływem stresu. Sposoby radzenia sobie ze stresem, techniki relaksacji.
Zmiana nawyków żywieniowych w ujęciu psychologicznym. Proces zmiany i wyznaczanie celów z pacjentem.
Mechanizmy umysłu przeszkadzające we wprowadzaniu zmian. Pułapki umysłu.

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

Zniekształcenia poznawcze.
Motywacja i jej rola w procesie odchudzania.
Zaburzenia odżywiania. Wskazanie roli współpracy z innymi specjalistami.

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

Treści merytoryczne ćwiczeń
Jak skutecznie zachęcać pacjentów do zmiany? Zastosowanie dialogu motywującego w psychodietetyce oraz technik skutecznej komunikacji w procesie zmiany.
Psychologia odchudzania. Błędne koło odchudzania.
Odzyskiwanie kontroli nad procesem jedzenia.
Rola dietetyka w różnych zaburzeniach związanych z odżywianiem.
Poradnictwo psychodietetyczne. Analiza przypadków.

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład konwersatoryjny, wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja, analiza publikacji), prezentacja multimedialna (projekt), analiza przypadków

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	TEST WIEDZY	W
EK_02	TEST WIEDZY, PROJEKT	Ćw
EK_03	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	Ćw

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

<p>Warunki zaliczenia -wykłady:</p> <p>Zaliczenie (zal.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Obecność na wykładach. 2. Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia końcowego w ustalonym terminie. <p>Brak zaliczenia (nzal.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nieobecność na wykładach – brak usprawiedliwienia. 2. Nieobecność na zliczeniu końcowym i brak usprawiedliwienia. 3. Negatywna ocena z zaliczenia końcowego. <p>Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie wiedzy:</p>
--

Zaliczenie z oceną- test wiedzy (jednokrotnego wyboru)

Kryteria oceniania

- 5.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 93%-100%
- 4.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 85%-92%
- 4.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 77%-84%
- 3.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 69%-76%
- 3.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 60%-68%
- 2.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia poniżej 60%

Warunki zaliczenia -ćwiczenia:

Zakres ocen: 2-5

Zaliczenie (bdb 5- wszystkie z wymienionych kryteriów):

1. Obecności na ćwiczeniach - 100%.
2. Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia końcowego w ustalonym terminie.
3. Pozytywna ocena z projektu i jego prezentacja w ustalonym terminie.

Brak zaliczenia (ocena negatywna: niedostateczna – wszystkie/ lub jedno z 4 kryteriów):

1. Nieobecność na ćwiczeniach i brak usprawiedliwienia nieobecności.
2. Nieobecność na zaliczeniu końcowym i brak usprawiedliwienia.
3. Negatywna ocena z zaliczenia.
4. Negatywna ocena z projektu.

Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie umiejętności na ćwiczeniach:

1. Zaliczenie projektu.
2. Ocena zastosowania wiedzy w praktyce.
3. Obserwacja i ocena aktywności.

Kryteria oceny umiejętności na ćwiczeniach

Zakres ocen 2-5

5.0 – student bardzo aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest bardzo dobrze przygotowany, bardzo dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki.

4.5 – student bardzo aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobrze przygotowany, dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki, w swoich działaniach wykazuje umiejętności rozwiązywania zadań wykraczających poza te ćwiczone na zajęciach jednak nie wszystkie propozycje rozwiązań są prawidłowe.

4.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dobrze przygotowany, dobrze wykorzystuje wiedzę teoretyczną z zakresu podstaw żywienia człowieka i edukacji żywieniowej przy rozwiązywaniu zadań i przygotowaniu projektu edukacyjnego. Dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki, w swoich działaniach wykazuje

umiejętności rozwiązywania zadań nie wykraczających poza te ćwiczone na zajęciach, wszystkie propozycje rozwiązań są prawidłowe.

3.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dostatecznie przygotowany, łatwo jednak nie zawsze prawidłowo wykorzystuje wiedzę teoretyczną z zakresu podstaw żywienia człowieka i edukacji żywieniowej w przy rozwiązywaniu zadań i przygotowaniu projektu edukacyjnego. Dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki, w swoich działaniach wykazuje umiejętności rozwiązywania zadań nie wykraczających poza te ćwiczone na zajęciach, i nie wszystkie propozycje rozwiązań są prawidłowe.

3.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dostatecznie przygotowany, potrafi rozwiązać zadanie i przygotować projekt na zasadzie odtworzenia czynności z pomocą, często popełnia błędy.

2.0 - student biernie uczestniczy w zajęciach, wypowiedzi są niepoprawne merytorycznie, nie rozumie zagadnień i nie wykazuje gotowości do rozwiązywania zadań i przygotowania projektu, często popełnia błędy.

Zgodnie z REGULAMIN STUDIÓW NA UNIWERSYTECIE RZESZOWSKIM (Załącznik do Uchwały nr 242/04/2023 Senatu UR z dnia 27 kwietnia 2023 r. w sprawie uchwalenia zmian i tekstu jednolitego Regulaminu Studiów na Uniwersytecie Rzeszowskim):

Roz. 8, § 26

Nieobecność na zajęciach, na wniosek studenta, usprawiedliwia się, uwzględniając:

- 1) chorobę studenta **potwierdzoną zaświadczeniem lekarskim**;
 - 2) uprawdopodobnione zdarzenie losowe uniemożliwiające obecność na zajęciach;
 - 3) potwierdzony udział studenta w posiedzeniach organów kolegialnych Uczelni, Kolegium lub organów Samorządu Studentów UR, a także w posiedzeniach komisji (zespołów) do składu, których został powołany;
 - 4) udział w konferencjach naukowych, seminariach i innych pracach, na które uzyskał zgodę władz uczelni lub Kolegium.
3. Usprawiedliwienie nieobecności przez studenta powinno nastąpić w sposób rzetelny i wiarygodny, niezwłocznie po ustąpieniu przyczyny nieobecności, nie później jednak niż na najbliższych zajęciach po ustaniu przyczyny nieobecności.
4. Prowadzący zajęcia określa sposób i termin wyrównania zaległości dydaktycznych lub praktycznych spowodowanych usprawiedliwioną nieobecnością studenta, a w przypadku studenta odbywającego studia w trybie IOS ustala warunki realizacji efektów uczenia się oraz ich weryfikacji.

Zgodnie z § 27 Regulaminu studiów na UR:

Studentowi nie przysługuje możliwość przystąpienia do poprawkowego zaliczenia zajęć dydaktycznych w przypadku, gdy podstawą odmowy zaliczenia zajęć w pierwszym terminie była nieusprawiedliwiona nieobecność na zajęciach.

Zaliczenie poprawkowe w celu poprawienia oceny pozytywnej jest niedopuszczalne.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	20 godz. (8 godz. W, 12 godz. Ćw)
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	-
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	80 godz.
SUMA GODZIN	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	4

* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

7. LITERATURA

<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Psychodietetyka / redakcja naukowa Anna Brytek-Matera ; autorzy: Małgorzata Adamczyk-Zientara, Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2020. 2. Zaburzenia odżywiania. Anna Brytek-Matera, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2022. 3. Jedzenie pod wpływem emocji / Kamila Czepczor, Anna Brytek-Matera. - Warszawa : Difin, 2017. 4. Dialog motywujący : jak pomóc ludziom w zmianie / William R. Miller, Stephen Rollnick ; tł. Robert Andruszko. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014. 5. Pożegnaj wagę : jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymaniu wymarzonej sylwetki / Joseph Ciarrochi, Ann Bailey, Russ Harris ; przekład: Ilona Jurkiewicz-Buchała. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019.
<p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kiedy cierpisz na zaburzenia odżywiania / Katarzyna Gaber, Bogna Kuk. - Wydanie I. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2023. 2. Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się : proste sposoby na uwolnienie się od zjadania emocji / Samantha Skelly ; tłumaczenie Elżbieta Zawadowska-Kittel. - Wydanie I. - Białystok : Vital Gwarancja Zdrowia, 2021. 3. Zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży: pozytywny poradnik dla rodziców i bliskich / Jagoda Różycka. - Kraków : MANDO, © 2022. 4. Jak pokonać objadanie się / Christopher G. Fairburn ; przekł. Beata Radwan. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2014.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

