*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020/2021-2021/2022*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2020/2021

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Prozdrowotna edukacja żywieniowa |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 rok WF SUM, sem.IV |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy (Trener zdrowia) |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | dr Maciej Brożyna |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Maciej Brożyna |

\* *-opcjonalni*e, *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** |
| Sem. IV | 6 | 14 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Razem | 6 | 14 |  |  |  |  |  |  | 2 |

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

|  |
| --- |
| Wiedza z przedmiotu „Prozdrowotna edukacja żywieniowa” - biologia i fizjologia człowieka na poziomie studiów licencjackich . |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Kształtowanie współodpowiedzialności za zdrowie jednostki i społeczeństwa w obliczu zagrożeń spowodowanych nieprawidłowym odżywianiem . |
| C2 | Nabycie przez studentów wiedzy o żywności i jej składnikach odżywczych, roli składników odżywczych w profilaktyce zdrowia oraz zastosowania metod do ich oznaczania. |
| C3 | Nabycie umiejętności w zakresie edukacji żywieniowej |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Zna podstawowe składniki pokarmowe i ich rolę dla zachowania zdrowia. Objaśnia zasady żywienia osób w różnym wieku podejmujących aktywność ruchową. .  Zna i rozumie zagrożenia zdrowotne spowodowane nieprawidłowym odżywianiem. | K\_W01 |
| EK\_02 | Student potrafi korzystać z wiedzy fachowej i wykorzystać nabytą wiedzę w promocji prozdrowotnych zachowań. | K\_U01 |
| EK\_03 | Dostrzega potrzebę i chętnie podejmuje się edukowania społeczeństwa w zakresie racjonalnego żywienia. | K\_K01 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 2 rok WF SUM, sem.IV |
| Podstawowe składniki pokarmowe, ich rola w organizmie człowieka, – białka, węglowodany,  tłuszcze, składniki mineralne i witaminy.  Przemiany energetyczne w organizmie. Bilans energetyczny.  Wartości energetyczne pożywienia.  Błędy żywieniowe współczesnych Polaków i ich skutki zdrowotne.  Wolne rodniki i przeciwutleniacze.  Cele i zadania edukacji żywieniowej. |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 2 rok WF SUM, sem.IV |
| Potrzeby energetyczne organizmu. Wydatki energetyczne podczas różnych form aktywności fizycznej. Obliczanie dobowego zapotrzebowania energetycznego.  Ocena wartości odżywczych produktów. Zasady układania jadłospisów  Rola wody w organizmie . Bilans wody . Rodzaje napojów i ich praktyczne zastosowanie. Skutki niedoboru i nadmiaru wody .  Piramida żywieniowa , normy żywienia , obliczanie dobowego zapotrzebowania energetycznego.  Analiza popularnych diet (np. białkowa, wysokotłuszczowa- niskowęglowodanowa, śródziemnomorska, wegańska, wegetariańska)  Edukacja konsumencka – czytanie i interpretacja etykiet. Zagrożenia dla zdrowia związane z zakupem nieświeżej żywności.  Prezentacja edukacyjnych programów żywieniowych. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

Wykład : wykład problemowy/wykład z prezentacją multimedialną, film edukacyjny.

**Ćwiczenia:**metoda projektów (analiza i projektowanie edukacyjnych programówżywieniowych), referat w formie multimedialnej.Praca w grupach (dyskusja na dany temat)

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| Ek\_ 01 | Kolokwium wiedzy teoretycznej, ocena nauczyciela | W,Ćw. |
| EK\_ 02 | egzamin ustny, projekt, obserwacja w trakcie zajęć – ocena nauczyciela | W,Ćw. |
| Ek\_ 03 | egzamin ustny, projekt, obserwacja w trakcie zajęć – ocena nauczyciela | W,Ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ćwiczenia- zaliczenie z oceną  60% oceny stanowią wyniki projektu (referat multimedialny) 40% oceny stanowi wiedza teoretyczna(egzamin ustny)  Punkty uzyskane z projektu i egzaminu ustnego przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% -  90% - dobry plus,  - 91% -  100% - bardzo dobry |

**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. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 5 godz.  (5 godz. udział w konsultacjach) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 35 godz.  (przygotowanie do zajęć 30  przygotowanie projektu-referat multimedialny 5) |
| SUMA GODZIN | 60 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

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

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | Brak |
| zasady i formy odbywania praktyk | Brak |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Gawęcki J,. Hryniewiecki L. (red.): Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, 2009. 2. Roszkowski W. (red.): Podstawy nauki o żywieniu człowieka. Przewodnik do ćwiczeń. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2005 |
| Literatura uzupełniająca:   1. Celejowa I. Żywienie w treningu i wlce sportowej COS W-wa 2001 2. Gronowska-Senger A.: Zarys oceny żywienia, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2009. 3. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)