

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915-7DI-F58-CD	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Coaching dietetyczny</i> <i>Dietary coaching</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	DIETETYKA
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia licencjackie
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Specjalność*	Brak
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	dr n. rol. Kamila Sobaś dr n.o zdr. Anna Tokarska
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr n. rol. Kamila Sobaś
1.9. Kontakt	kamila.sobas@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	Fakultatywny I
2.2. Język wykładowy	Polski
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	VI
2.4. Wymagania wstępne*	Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, zdrowie publiczne.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Przedmiot realizowany w sali dydaktycznej WLiNoZ, UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną/ zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny. Ćwiczenia: projektowe wspomagane komputerowo, dyskusja.	
3.5. Wykaz piśmiennictwa	podstawowe	1. Mijakoska U., Diet coaching. Poradnik dla wiecznie odchudzających się. Edgar, Warszawa, 2012. 2. Ogden J., Psychologia odżywiania. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2011. 3. Jarosz M. (red.), Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, Warszawa, 2011.
	uzupełniające	1. Rogers J., Coaching. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2009. 2. Włodarek D., Dietetyka. Format-AB, Warszawa, 2006. 3. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B., (red.), Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, PZWL, Warszawa, 2008.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1-Przekazanie wiedzy w zakresie diet coachingu. C2-Przekazywanie wiedzy o diet coaching w aspekcie zdrowego stylu życia. Ćwiczenia: C1-Nabycie umiejętności zarządzania masą ciała. C2-Nabycie umiejętności prawidłowego doboru produktów i jak nie stracić kontroli nad jedzeniem. C3-Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, który jest determinantem zdrowia.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: Wyjaśnienie pojęcia coaching, mentoring, diet coaching. Założenia coachingu, cechy coachingu, cele diet coachingu, główne zasady coachingu. Jakich umiejętności potrzebuje coach, rola i powinności diet coacha, na czym polega rozwijanie wewnętrznego diet coacha, etapy „instalowania” wewnętrznego diet coacha. Co wyróżnia wewnętrznego diet coach?. Główna pętla coachingu: zadawanie pytań, słuchanie, odzwierciedlanie. Diet coaching w aspekcie zdrowego stylu życia - zdrowy styl życia i jego determinanty. Ćwiczenia: Jak rozwijać nowe nawyki do jedzenia, jak wybierasz żywność, jak nie stracić kontroli nad jedzeniem, łączenie pokarmów dla maksymalnej strawności. Stres a odżywianie dla zdrowia. Program zarządzania masą ciała, wskazówki

dla długoterminowego zmniejszenia wagi, efekt jo-jo. Zalecane dzienne proporcje grup pokarmowych - piramida zintegrowanego odżywiania. Jak wygląda twoja „góra lodowa”, bariery na drodze do rozwoju wewnętrznego diet coacha: motywacja, przekonania, trudności w podejmowaniu decyzji, poczucie własnej wartości, odpowiedzialność, asertywność. Świątowanie osiągnięć.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY :		
W01	Wy tłumaczy pojęcia związane z diet coaching	D1P_W08 D1P_W11
W02	Wyjaśnia znaczenie diet coachingu w aspekcie zdrowia	D1P_W09 D1P_W10
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	Umie interpretować błędy żywieniowe popełniane przez pacjentów i pomaga w wyborze odpowiedniej żywności	D1P_U04 D1P_U10
U02	Umie pomóc pacjentowi w stresie i przekonuje do rozwoju wewnętrznego diet coacha	D1P_U09
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	Jest świadom potrzeb, upodobań i chorób pacjenta	D1P_K03
K02	Jest chętny do współpracy z pacjentem	D1P_K04

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)											
	Kolokwium		Aktywność na zajęciach		Praca w grupie		Inne zaliczenie praktyczne					
	Forma zajęć		Forma zajęć		Forma zajęć		Forma zajęć					
	W	C	W	C	W	C	W	C				
W01	+		+									
W02	+		+									
U01		+		+				+				
U02		+		+		+		+				
K01				+		+						
K02				+		+						

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61-68% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	69-76% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	77-84% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	85-92% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	93-100% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.
ćwiczenia (C)	3	61-68% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	69-76% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	77-84% opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	85-92% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	93-100% zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	40	25
<i>Udział w wykładach</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	35	50
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	10	15
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	25	35
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....