

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0919.4.ZP2.D.POIO

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Psychologia odżywiania i odchudzania

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Psychology of nutrition and weight loss

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
1.4. Profil studiów	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr n. hum. Edyta Laurman-Jarzabek mgr Monika Tomaszewska
1.6. Kontakt	edyta.laurman-jarzabek@ujk.edu.pl monika.tomaszewska@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu edukacji zdrowotnej

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady (W). Obecność na zajęciach jest obowiązkowa.
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład problemowy, dyskusja, praca w grupach, prezentacje multimedialne, film edukacyjny
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Schmidt U., Treasure J., Alexander J. Pokonać bulimię i zespół napadowego objadania. Poradnik dla pacjentów i ich rodzin. Centrum Terapii Dialog, Warszawa, 2021. 2. Brytek-Matera A. Zaburzenia odżywiania. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2021. 3. Obara-Gołębiowska M. Nadwaga, otyłość i psychologia. Zastosowanie oddziaływań poznawczo-behawioralnych w pracy z pacjentami z nadmierną masą ciała i zaburzeniami współistniejącymi. Difin, Warszawa, 2020. 4. Brytek-Matera A., Czepczor-Bernat K. Jedzenie pod wpływem emocji. Difin, Warszawa, 2017. 5. Czepczor-Bernat K., Brytek-Matera A. Psychologiczne aspekty nadwagi i otyłości. Teoria i praktyka. Difin, Warszawa, 2020. 6. Timothy B. Walsh, Evelyn Attia, Deborah R. Glasofer, Zaburzenia odżywiania. Wszystko, co warto wiedzieć. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2024.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Gruszecka K. Psychodietetyka, czyli jak wyjść z błędnego koła odchudzania. Sensus, Warszawa, 2020. 2. Ossowska-Dorosz B. Nieidealna insulinooporna. Wycisz emocje, uspokój umysł i schudnij bez wyrzeczeń. Wydawnictwo Pascal, Bielsko-Biała, 2024.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć) (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykład

- **C1.** Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami w psychologii odżywiania, zjawiskami i procesami psychicznymi, które determinują zachowania żywieniowe człowieka.
- **C2.** Zapoznanie studentów z uwarunkowaniami, rodzajami i charakterystyką zaburzeń odżywiania.
- **C3.** Poznanie psychologicznej specyfiki pacjentów z jadłowstrętem psychicznym i bulimią psychiczną oraz form wsparcia pacjenta w zdrowieniu.
- **C4.** Zapoznanie studenta z wyzwaniem współczesnej bariatrii i farmakoterapii otyłości.
- **C5.** Poznanie psychologicznej specyfiki zaburzeń odżywiania jak- bigoreksja, ortoreksja, drunkoreksja, pregoreksja i inne.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)*

Wykład

1. Mechanizm i patogeneza zaburzeń odżywiania w wybranych podejściach psychologicznych. Style jedzenia.
2. Doświadczenie emocji a proces odżywiania się. Psychologia odchudzania - psychologiczne przyczyny i konsekwencje otyłości.
3. Obraz ciała; wprowadzenie w problematykę zaburzeń odżywiania; anoreksja; ortoreksja; bulimia, kompulsywne objadanie się;
4. Psychoterapia i pomoc psychologiczna w zaburzeniach odżywiania.
5. Psychologiczne aspekty nowoczesnego leczenia otyłości- zjawisko „food noise” (szum jedzeniowy), wpływ agonistów GLP-1 na relację z jedzeniem
6. Nowe formy zaburzeń i nietypowych wzorców odżywiania we współczesnym społeczeństwie - zjawisko Bigoreksji, Pregoreksji i Drunkoreksji oraz Ortoreksji.

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotu we (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
-------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	Posiada wiedzę i rozumie uwarunkowania zdrowia człowieka, zagrożenia wynikające ze stylu życia, środowiska, w którym funkcjonuje.	ZP2A_W03
W02	Zna skuteczne metody interwencji w sytuacji zaburzeń odżywiania.	

w zakresie umiejętności:

U01	Potrafi zaplanować, monitorować i ocenić programy w obszarze zdrowia publicznego, w zakresie działalności profilaktycznej, informacyjnej, edukacyjnej oraz szkoleniowej dotyczących psychologii odżywiania się i odchudzania.	ZP2A_U05 ZP2A_U06
U02	Posiada umiejętności pracy w grupie oraz potrafi zaproponować podjęcie właściwych działań w zakresie promocji zdrowego odżywiania z uwzględnieniem różnych grup wiekowych, stanu zdrowia i rodzaju aktywności zawodowej oraz dokonać oceny ich skuteczności.	

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Potrafi skutecznie planować, organizować i kierować pracą zespołu wykazując postawę aktywnego uzupełniania wiedzy i umiejętności w oparciu o zasadę uczenia permanentnego.	ZP2A_K04
-----	--	----------

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Praca własna (Prezentacja)	Praca w grupie
---------------------------------	-----------	----------------------------	----------------

Forma zajęć

1 2:	W	W	W
W01	+	+	
W02	+	+	
U01	+		+
U02			+
K01			+

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Wynik testu końcowego na poziomie 61%-68%. Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie pracy własnej (prezentacji) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie 61% do 68%.
3,5	wynik testu końcowego na poziomie 69%-76%. Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (prezentacji) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 69% do 76%.
4,0	Wynik testu końcowego na poziomie 77%-84%. Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (prezentacji) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 77% do 84%.
4,5	Wynik testu końcowego na poziomie 85%-92%. Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (prezentacji) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 85% do 92%.
5,0	Wynik testu końcowego na poziomie 93%-100%. Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie zleconej pracy własnej (prezentacji) weryfikującej wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 93% do 100%.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	20
Udział w wykładach	18
Udział w kolokwium	2
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	5
Przygotowanie do wykładu	2
Przygotowanie do kolokwium	3
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	1

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

.....