**Psychologia zdrowia***Anglojęzyczna nazwa przedmiotu*

|  |  |
| --- | --- |
| **Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia** | 2024/2025 |
| **Kierunek studiów** | **Dietetyka** |
| **Rok i semestr studiów** | Rok II/ Semestr IV |
| **Poziom kształcenia** | Studia I stopnia |
| **Profil kształcenia na kierunku** | Praktyczny |
| **Moduł kształcenia dla przedmiotu** | Podstawowy i kliniczny |
| **Nazwa specjalizacji**  (jeśli przedmiot specjalizacyjny) | - |
| **Status przedmiotu** | Obligatoryjny |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | | **ECTS** | **Forma zaliczenia** | **Waga** |
|  | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |  |  |  |
| Wykład | 30 | 16 | **2** | Egzamin | 100% |
| **Razem za zajęcia dydaktyczne** | **30** | **16** |  |  | |
| Praca własna studenta | 20 | 34 |  |  | |
| **Ogółem** | **50** | **50** |  |  | |

**Cele kształcenia dla przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Poznanie koncepcji zdrowia i choroby w psychologii zdrowia. |
|  | Zapoznanie się z mechanizmami leżącymi u podstaw zachowania zdrowia i zapobiegania chorobom. |
|  | Zrozumienie możliwości interwencji psychologicznej w promocji zdrowia i profilaktyce chorób. |

**Efekty uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WIEDZA** | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student zna i rozumie) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Wymienia kluczowe koncepcje w psychologii zdrowia. | Diet\_WG01 | Zaliczenie końcowe testowe na platformie e-learningowej.  Egzamin testowy na ocenę. |
|  | Charakteryzuje zależności pomiędzy zrachowaniami i aktywnościami człowieka a wspieraniem zdrowia. | Diet\_WG02 Diet\_WK01 Diet\_WK02 | Zaliczenie końcowe testowe na platformie e-learningowej.  Egzamin testowy na ocenę |
|  | Wskazuje wzajemne powiązania czynnościowe i sprzężenia zwrotnych, niezbędne do zdrowego funkcjonowania psychiki, układu nerwowego i organizmu jako całości. | Diet\_WG02 Diet\_WG18 | Zaliczenie końcowe testowe na platformie e-learningowej.  Egzamin testowy na ocenę |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student potrafi) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Poprawnie stosuje terminologię z zakresu psychologii zdrowia. | Diet\_UW09 Diet\_UW10  Diet\_UK03 | Zaliczenie końcowe testowe na platformie e-learningowej.  Egzamin testowy na ocenę |
|  | Opisuje powiązania pomiędzy zachowaniami człowieka a wspieraniem zdrowia. | Diet\_UK03 | Zaliczenie końcowe testowe na platformie e-learningowej.  Egzamin testowy na ocenę |
|  | Rozpoznaje powiązania pomiędzy aktywnościami człowieka a zapobieganiem rozwojowi chorób. | Diet\_UK03 | Zaliczenie końcowe testowe na platformie e-learningowej.  Egzamin testowy na ocenę |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student jest gotów do) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Zdaje sobie sprawę z potrzeby dalszego uzupełniania wiedzy dotyczącej psychologii zdrowia. | Diet\_KO02 | Zaliczenie końcowe testowe na platformie e-learningowej.  Egzamin testowy na ocenę |
|  | Zachowuje otwartość na potrzebę współpracy z profesjonalistami innych specjalności. | Diet\_KO02 Diet\_KO03 | Zaliczenie końcowe testowe na platformie e-learningowej.  Egzamin testowy na ocenę |
|  | Zachowuje ostrożność w interpretowaniu wyników badań innych specjalistów. | Diet\_KR01 Diet\_KR02 | Zaliczenie końcowe testowe na platformie e-learningowej.  Egzamin testowy na ocenę |

**Treści kształcenia**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Treść kształcenia (tematyka zajęć)** | **Liczba godzin** | |
| Wykład | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Wprowadzenie do psychologii zdrowia. | 1 | 0,5 |
|  | Wyłonienie się psychologii zdrowia | 1 | 0,5 |
|  | Zdrowie. Pola zdrowia Lalonde’a. Mandala zdrowia.  Promocja zdrowia. Profilaktyka chorób. | 1 | 0,5 |
|  | Epidemiologia w psychologii zdrowia. | 1 | 0,5 |
|  | Jakość życia i jakość życia uwarunkowana stanem zdrowia. | 1 | 0,5 |
|  | Choroba w psychologii zdrowia. | 1 | 0,5 |
|  | Ryzyko sercowo-naczyniowe. | 1 | 0,5 |
|  | Rola aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia. | 1 | 0,5 |
|  | Wspieranie podejmowania aktywności fizycznej w oparciu o model punktu wyboru. | 1 | 0,5 |
|  | Aktywność fizyczna w zapobieganiu chorobom układu sercowo-naczyniowego według Wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego. | 1 | 1 |
|  | Rola składników pokarmowych w zapobieganiu chorobom. | 1 | 0,5 |
|  | Normy żywienia. Wydatek energetyczny. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Zasady prawidłowego żywienia. | 1 | 0,5 |
|  | Wydatek energetyczny a otyłość. | 1 | 0,5 |
|  | Przyczyny i następstwa otyłości. | 1 | 0,5 |
|  | Model punktu wyboru w przeciwdziałaniu otyłości. | 1 | 0,5 |
|  | Przeciwdziałanie otyłości dziecka w wieku przedszkolnym. | 1 | 0,5 |
|  | Przeciwdziałanie otyłości dziecka w wieku szkolnym. | 1 | 0,5 |
|  | Napoje alkoholowe. | 1 | 0,5 |
|  | Picie alkoholu. | 1 | 0,5 |
|  | Następstwa działania alkoholu. | 1 | 0,5 |
|  | Somatyczne skutki picia alkoholu. | 1 | 0,5 |
|  | Wywiad diagnostyczny dotyczący picia alkoholu. | 1 | 0,5 |
|  | Palenie wyrobów tytoniowych. | 1 | 0,5 |
|  | Uzależnienie od tytoniu. | 1 | 0,5 |
|  | Badanie osoby palącej. | 1 | 0,5 |
|  | Stres. Tranzakcyjny model stresu. Radzenie sobie. | 1 | 1 |
|  | Wywiad motywujący – wprowadzenie. | 1 | 0,5 |
|  | Wywiad motywujący – rozwinięcie. | 1 | 0,5 |
|  | Sen a zdrowie. | 1 | 0,5 |
|  | Psychoneuroimmunologia. | 1 | 0,5 |
|  | **Razem** | **30** | **16** |

**Metody kształcenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody kształcenia** |
| Wykład | Wykład informacyjny i/lub problemowy z prezentacją multimedialną  Analiza przypadków i przykładów  Dyskusja, debata, burza mózgów, grywalizacja  Projektowanie, programowanie, symulacje  e-learning |

**Warunki zaliczenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sposób zaliczenia** | **Wagi (%)** |
| Wykład |
| Egzamin pisemny | X |
| Zaliczenie końcowe testowe na platformie e-learningowej | X |
| **Razem** | **100%** |

**Rozliczenie pracy własnej studenta**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Czynności w ramach pracy własnej** | **Szacowana liczba godzin** | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Lektura obowiązkowa | 5 | 10 |
|  | Przygotowanie do egzaminu | 10 | 14 |
|  | Obowiązkowe zapoznanie się z materiałami e-learningowymi. | 5 | 10 |
|  | **Razem** | **20** | **34** |

**Literatura obowiązkowa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | George D. Bishop. Psychologia zdrowia, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000. |
|  | Ciarrocchi Joseph W., Bailley Ann, Harris Russ. Pożegnaj wagę - Jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymaniu wymarzonej sylwetki. GWP, 2021. |
|  | Friedman Howard S. The Oxford Handbook of Health Psychology (edited by). Oxford University Press, Inc., 2011. |

**Literatura uzupełniająca**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Lazarus Richard S., Folkman Susan, Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, 1984. |
|  | Levenson James L. (ed.). The American Psychiatric Publishing Textbook of Psychosomatic Medicine, Washington, DC, London, England, 2005. |
|  | Ciarrocchi Joseph W., Bailley Ann, Harris Russ. The Weight Escape: How to Stop Dieting and Start Living. Shambhala, 2014. |

**Inne materiały dydaktyczne**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Materiały wykładowe |
|  | Prezentacje e-learningowe |