

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DII.D.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	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia I stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr inż. Kamila Sobaś
1.6. Kontakt	kamila.sobas@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Żywienie 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 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 literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> Mijkoska U. Diet coaching. Poradnik dla wiecznie odchudzających się. Wyd. Edgar, Warszawa, 2012. Ogden J. Psychologia odżywiania. Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2011.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> Włodarek D. Dietetyka. Format-AB, Warszawa, 2006. Jarosz M., Bulhak-Jachymczyk B. (red.). Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, Warszawa, 2008.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) <i>Wykłady:</i> C1. Przekazanie wiedzy w zakresie diet coachingu. C2. Przekazywanie wiedzy o diet coaching w aspekcie zdrowego stylu życia. <i>Ćwiczenia:</i> 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.</p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) <i>Wykłady</i> 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. <i>Ćwiczenia</i> 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.</p>

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Wytlumaczy pojęcia związane z diet coaching.	DI1P_W07
W02	Wyjaśnia znaczenie diet coachingu w aspekcie zdrowia.	DI1P_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Umie interpretować błędy żywieniowe popełniane przez pacjentów i pomaga w wyborze odpowiedniej żywności.	DI1P_U04
U02	Umie pomóc pacjentowi w stresie i przekonuje do rozwoju wewnętrznego diet coacha.	DI1P_U10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest świadom potrzeb, upodobań i chorób pacjenta.	DI1P_K03
K02	Jest chętny do współpracy z pacjentem.	DI1P_K04

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)											
	Kolokwium			Aktywność na zajęciach			Praca własna			Praca w grupie		
	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 uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	61-68% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	3,5	69-76% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	4	77-84% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	4,5	85-92% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
	5	93-100% poprawnych odpowiedzi z kolokwium.
Ćwiczenia (C)	3	61-68% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie i własnej.
	3,5	69-76% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie i własnej.
	4	77-84% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie i własnej.
	4,5	85-92% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie i własnej.
	5	93-100% jako średnia z aktywności na zajęciach oraz pracy w grupie i własnej.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	35	25
Udział w wykładach	15	10
Udział w ćwiczeniach	20	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	40	50
Przygotowanie do wykładu	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	30	35
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot	3	3

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

.....