

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2024-2026

(skrajne daty)

Rok akademicki 2025/2026

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Psychodietetyka
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu, Katedra Dietetyki
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów	Studia II stopnia
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok II; Semestr IV
Rodzaj przedmiotu	Obowiązkowy
Język wykładowy	Polski
Koordinator	mgr Magdalena Zielińska
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Magdalena Zielińska

* -opcjonalnie, 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
IV	20	30							4

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

Brak wymagań wstępnych

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C ₁	Zapoznanie z podstawowymi zagadnieniami i problemami teoretycznymi oraz praktycznymi z psychodietetyki.
C ₂	Przygotowanie do prowadzenia specjalistycznej porady z wykorzystaniem elementów psychodietetyki oraz dialogu motywującego.
C ₃	Zapoznanie z czynnikami psychologicznymi w żywieniu, m.in. takimi jak: motywacja, stawiane cele, sfera emocjonalna, relacje z bliskimi oraz wskazanie metod promujących zdrowy styl życia i pracy z pacjentem.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
EK_01	Zna zasady profilaktyki chorób współczesnej cywilizacji oraz metody promujące zdrowy styl życia i wspierające proces zmiany.	K_Wo3
EK_02	Posiada wiedzę z zakresu psychodietetyki, rozumie mechanizmy psychologiczne wpływające na nawyki żywieniowe oraz różnorodność tych mechanizmów w zależności od płci, pochodzenia etnicznego, wieku, sytuacji społecznej i innych czynników.	K_Wo9
EK_03	Kształtuje umiejętności w efektywnym prowadzeniu poradnictwa żywieniowego, dialogu motywującego, pomagając pacjentom w wyznaczaniu celów oraz wspierając ich w odzyskaniu kontroli nad procesem jedzenia.	K_Uo5
EK_04	Kształtuje umiejętności rozpoznawania przyczyn nieprawidłowej masy ciała, udzielania wsparcia, edukowania w zakresie prawidłowego żywienia i stylu życia.	K_Uo6
EK_05	Ma świadomość ograniczeń pracy dietetyka, odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, przestrzegania zasad etyki zawodowej oraz działania na rzecz przestrzegania tych zasad.	K_Ko6

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne wykładów
Wstęp do psychodietetyki – czym jest i jak może nam pomóc w pracy z pacjentem.
Style jedzenia i ich charakterystyka - mindfull eating.
Emocjonalne funkcje jedzenia.
Emocje a motywacja – wzajemne relacje.
Rozpoznawanie sygnałów z ciała – sytość, głód fizjologiczny a zachcianka. Strategie radzenia sobie z zachciankami.

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

Jedzenie pod wpływem stresu. Sposoby radzenia sobie ze stresem, techniki relaksacji.
Mechanizmy umysłu przeszkadzające we wprowadzaniu zmian. Pułapki umysłu. Zniekształcenia poznawcze.
Motywacja i jej rola w procesie odchudzania. Samokontrola i samoregulacja.
Różnorodność mechanizmów wpływających na nawyki żywieniowe w zależności od płci, pochodzenia etnicznego, wieku, sytuacji społecznej i innych czynników.

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

Treści merytoryczne ćwiczeń
Jak skutecznie zachęcać pacjentów do zmiany? Zastosowanie dialogu motywującego w psychodietetyce oraz technik skutecznej komunikacji w procesie zmiany.
Zmiana nawyków żywieniowych w ujęciu psychologicznym. Proces zmiany i wyznaczanie celów z pacjentem.
Psychologiczne przyczyny otyłości. Błędne koło odchudzania.
Psychologiczne metody pracy z pacjentem, tj. podstawy budowania zaufania, wywiadu i oceny potrzeb i oczekiwań, ustalania celów i planów działania, monitorowania postępów i oceny efektów, radzenia sobie z oporem, zapobiegania nawrotom i utrwalania zmian.
Odzyskiwanie kontroli nad procesem jedzenia.
Asertywność w pracy dietetyka oraz w pracy z pacjentem.
Rola dietetyka w różnych zaburzeniach związanych z odżywianiem.
Wpływ stygmatyzacji związanej z otyłością na stan psychiczny pacjenta oraz jej konsekwencje społeczne i zdrowotne. Istota przeciwdziałania dyskryminacji osób z nadwagą i otyłością.
Poradnictwo psychodietetyczne – wykorzystanie wiedzy w omawianiu przypadków.

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład konwersatoryjny, wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja, analiza publikacji), prezentacja multimedialna (projekt), analiza przypadków

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	TEST WIEDZY	W
EK_02	TEST WIEDZY	W
EK_03	TEST WIEDZY, PROJEKT	Ćw
EK_04	TEST WIEDZY, PROJEKT	Ćw
EK_05	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	Ćw

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Warunki zaliczenia -wykłady:

Zaliczenie (zal.):

1. Obecność na wykładach 100%.
2. Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia końcowego w ustalonym terminie.

Brak zaliczenia (nzal.):

1. Nieobecność na wykładach – brak usprawiedliwienia.
2. Nieobecność na zaliczeniu końcowym i brak usprawiedliwienia.
3. Negatywna ocena z zaliczenia końcowego.

Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie wiedzy:

Zaliczenie z oceną- test wiedzy (jednokrotnego wyboru)

Kryteria oceniania

- 5.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 93%-100%
- 4.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 85%-92%
- 4.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 77%-84%
- 3.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 69%-76%
- 3.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 60%-68%
- 2.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia poniżej 60%

Warunki zaliczenia -ćwiczenia:

Zakres ocen: 2-5

Zaliczenie (bdb 5- wszystkie z wymienionych kryteriów):

1. Obecności na ćwiczeniach - 100%.
2. Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia końcowego w ustalonym terminie.
3. Pozytywna ocena z projektu i jego prezentacja w ustalonym terminie.

Brak zaliczenia (ocena negatywna: niedostateczna – wszystkie/ lub jedno z 4 kryteriów):

1. Nieobecność na ćwiczeniach i brak usprawiedliwienia nieobecności.
2. Nieobecność na zaliczeniu końcowym i brak usprawiedliwienia.
3. Negatywna ocena z zaliczenia.
4. Negatywna ocena z projektu.

Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie umiejętności na ćwiczeniach:

1. Zaliczenie projektu.
2. Ocena zastosowania wiedzy w praktyce.
3. Obserwacja i ocena aktywności.

Kryteria oceny umiejętności na ćwiczeniach

Zakres ocen 2-5

5.0 – student bardzo aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest bardzo dobrze przygotowany, bardzo dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki.

4.5 – student bardzo aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobrze przygotowany, dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki, w swoich działaniach wykazuje umiejętności rozwiązywania zadań wykraczających poza te ćwiczone na zajęciach jednak nie wszystkie propozycje rozwiązań są prawidłowe.

4.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dobrze przygotowany, dobrze wykorzystuje wiedzę teoretyczną z zakresu psychodietetyki przy rozwiązywaniu zadań i przygotowaniu projektu edukacyjnego. Dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki, w swoich działaniach wykazuje umiejętności rozwiązywania zadań nie wykraczających poza te ćwiczone na zajęciach, wszystkie propozycje rozwiązań są prawidłowe.

3.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dostatecznie przygotowany, łatwo jednak nie zawsze prawidłowo wykorzystuje wiedzę teoretyczną z psychodietetyki przy rozwiązywaniu zadań i przygotowaniu projektu edukacyjnego. Dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki, w swoich działaniach wykazuje umiejętności rozwiązywania zadań nie wykraczających poza te ćwiczone na zajęciach, i nie wszystkie propozycje rozwiązań są prawidłowe.

3.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dostatecznie przygotowany, potrafi rozwiązać zadanie i przygotować projekt na zasadzie odtworzenia czynności z pomocą, często popełnia błędy.

2.0 - student biernie uczestniczy w zajęciach, wypowiedzi są niepoprawne merytorycznie, nie rozumie zagadnień i nie wykazuje gotowości do rozwiązywania zadań i przygotowania projektu, często popełnia błędy.

Zgodnie z REGULAMIN STUDIÓW NA UNIWERSYTECIE RZESZOWSKIM (Załącznik do Uchwały nr 242/04/2023 Senatu UR z dnia 27 kwietnia 2023 r. w sprawie uchwalenia zmian i tekstu jednolitego Regulaminu Studiów na Uniwersytecie Rzeszowskim):

Roz. 8, § 26

Nieobecność na zajęciach, na wniosek studenta, usprawiedliwia się, uwzględniając:

- 1) chorobę studenta **potwierdzoną zaświadczeniem lekarskim**;
 - 2) uprawdopodobnione zdarzenie losowe uniemożliwiające obecność na zajęciach;
 - 3) potwierdzony udział studenta w posiedzeniach organów kolegialnych Uczelni, Kolegium lub organów Samorządu Studentów UR, a także w posiedzeniach komisji (zespołów) do składu, których został powołany;
 - 4) udział w konferencjach naukowych, seminariach i innych pracach, na które uzyskał zgodę władz uczelni lub Kolegium.
3. Usprawiedliwienie nieobecności przez studenta powinno nastąpić w sposób rzetelny i wiarygodny, niezwłocznie po ustąpieniu przyczyny nieobecności, nie później jednak niż na najbliższych zajęciach po ustaniu przyczyny nieobecności.
4. Prowadzący zajęcia określa sposób i termin wyrównania zaległości dydaktycznych lub praktycznych spowodowanych usprawiedliwioną nieobecnością studenta, a w przypadku studenta odbywającego studia w trybie IOS ustala warunki realizacji efektów uczenia się oraz ich weryfikacji.

Zgodnie z § 27 Regulaminu studiów na UR:

Studentowi nie przysługuje możliwość przystąpienia do poprawkowego zaliczenia zajęć dydaktycznych w przypadku, gdy podstawą odmowy zaliczenia zajęć w pierwszym terminie była nieusprawiedliwiona nieobecność na zajęciach.

Zaliczenie poprawkowe w celu poprawienia oceny pozytywnej jest niedopuszczalne.

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	50 godz. (20 godz. W, 30 godz. Ćw)
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	-
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	50 godz. (15 godz. przygotowanie do zaliczenia, 10 godz. przygotowanie do zajęć, 25 godz. przygotowanie projektu)
SUMA GODZIN	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	4

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

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	Nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	Nie dotyczy

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Psychodietetyka / redakcja naukowa Anna Brytek-Matera ; autorzy: Małgorzata Adamczyk-Zientara, Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2020.
2. Psychodietetyka dla każdego czyli O zdrowej relacji z jedzeniem / dr Joanna Michalina Jurek, mgr Kinga Wittenbeck. - Wydanie I. - Warszawa : PZWL, 2024.
3. Pożegnaj wagę : jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymaniu wymarzonej sylwetki / Joseph Ciarrochi, Ann Bailey, Russ Harris ; przekład: Ilona Jurkiewicz-Buchała. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019.
4. Nutropsychiatria : interwencje żywieniowe w zaburzeniach afektywnych i lękowych / Ireneusz Chmiel, Dorota Łojko. - Wydanie I. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2024.
5. Aktualne publikacje naukowe.

Literatura uzupełniająca:

1. Kiedy cierpisz na zaburzenia odżywiania / Katarzyna Gaber, Bogna Kuk. - Wydanie I. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2023.
2. Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się : proste sposoby na uwolnienie się od zajadania emocji / Samantha Skelly ; tłumaczenie Elżbieta Zawadowska-Kittel. - Wydanie I. - Białystok :

Vital Gwarancja Zdrowia, 2021.

3. Jak pokonać objadanie się / Christopher G. Fairburn ; przekł. Beata Radwan. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2014.
4. Dialog motywujący : jak pomóc ludziom w zmianie / William R. Miller, Stephen Rollnick ; tł. Robert Andruszko. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014.
5. Jedzenie pod wpływem emocji / Kamila Czepczor, Anna Brytek-Matera. - Warszawa : Difin, 2017.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej