

SYLABUS

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|--|--|---|---|----------------------------------|----|--------|---|--------------|
| Kod przedmiotu | 12_6_KO1PS_Czpz0323 | Nazwa przedmiotu | Zasady prawidłowego żywienia i dietetyka | | | | | | | |
| Nazwa przedmiotu w języku angielskim | | | Principles of proper nutrition | | | | | | | |
| Wydział | | | Nauk o Zdrowiu | | | | | | | |
| Kierunek | | | Kosmetologia | | | | | | | |
| Forma studiów | | | Stacjonarne | | | | | | | |
| Poziom uczenia się | | | Pierwszy stopień | | | | | | | |
| Profil kształcenia | | | Praktyczny | | | | | | | |
| Przynależność do grupy przedmiotów | | | C. Grupa treści kształcenia specjalistycznego I/przedmioty do wyboru | | | | | | | |
| Przedmioty do wyboru w zakresie: | | | Dietetyka. | | | | | | | |
| Osoba odpowiedzialna za przedmiot | | | Dr Agnieszka Tomaszewska | | | | | | | |
| Osoby prowadzące zajęcia | | | Dr Agnieszka Tomaszewska | | | | | | | |
| Forma prowadzenia zajęć | | | W | Zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne (ZKUP) | | | | | | |
| | | | | Ć | K | L | ZP | Wa | Pr | Inne- jakie: |
| Liczba godzin zajęć w semestrze | | | V – 10 | V – 20 | | | | | | |
| Legenda: W– wykład, Ć– ćwiczenia, K- konwersatorium, L– laboratorium, ZP– zajęcia praktyczne, Wa– warsztaty, Pr– praktyka | | | | | | | | | | |
| Semestr(y) zajęć dla kierunku kształcenia | | | 5 | | | Liczba punktów ECTS za przedmiot | | 3 | | |
| Status przedmiotu | | | Do wyboru | | | Język wykładowy | | polski | | |
| Wymagania wstępne | | | Bez wymagań wstępnych. | | | | | | | |
| Cele uczenia się Zapoznanie studentów z podstawowymi wiadomościami z zakresu dietetyki i żywienia człowieka | | | | | | | | | | |
| Opis efektów uczenia się dla przedmiotu | | | | | | | | | | |
| Symbole kierunkowych efektów uczenia się | Efekt uczenia się | Student, który zaliczył przedmiot wie/umie/potrafi: | | | | | | | SYMBOL (odniesienie kierunkowych efektów uczenia się do charakterystyk drugiego stopnia dla: poziomu 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji)* | |
| WIEDZA | | | | | | | | | | |
| K_W04 | W1 | zna budowę i funkcje biologiczne białek, kwasów nukleinowych, węglowodanów, lipidów, hormonów i witamin | | | | | | | P6S_WG | |
| K_W15 | W2 | zna mechanizmy rozwoju zaburzeń metabolicznych i chorób poszczególnych układów i narządów człowieka oraz ich diagnostyki w zakresie właściwym dla kierunku kształcenia | | | | | | | P6S_WG | |
| K_W28 | W3 | zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia | | | | | | | P6S_WG | |
| K_W29 | W4 | zna i rozumie wybrane zagadnienia z zakresu dietetyki, znaczenie składników odżywczych w diecie, zasady prawidłowego żywienia, oceny sposobu żywienia | | | | | | | P6S_WG | |
| K_W30 | W5 | rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej, czynniki kształtujące prawidłową postawę człowieka | | | | | | | P6S_WG | |
| UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | | |
| K_U06 | U1 | potrafi udzielać porad w zakresie trybu życia, diety i stosowanych kosmetyków w pielęgnacji domowej | | | | | | | P6S_UW | |

| | | | |
|-----------------------|----|--|--------|
| K_U44 | U2 | potrafi zachęcić klienta do stosowania ćwiczeń kształtujących prawidłową sylwetkę i kondycję | P6S_UK |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE | | | |
| K_K03 | K1 | w przypadku trudności w rozwiązaniu problemu jest gotów do zasięgania opinii ekspertów z różnych dziedzin | P6S_KK |
| K_K09 | K2 | Jest gotowy do dbania o sprawność fizyczną , manualną niezbędną dla wykonywania zadań zawodowych z zakresu kosmetologii. | P6S_KO |

Metody weryfikacji efektów uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do form zajęć

| Efekt uczenia się | Forma zajęć dydaktycznych | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------|-------------|--------------|------------------------|----------|
| | Egzamin ustny | Egzamin pisemny | Częstkowa praca pisemna | Praca pisemna końcowa (np. eseje) | Kolokwium | Prezentacja | Sprawozdanie | Aktywność na zajęciach | inne ... |
| WIEDZA | | | | | | | | | |
| W1 | X | | | | | X | | | |
| W2 | X | | | | | X | | | |
| W3 | X | | | | | X | | | |
| W4 | X | | | | | X | | | |
| W5 | X | | | | | X | | | |
| UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | |
| U1 | X | | | | | X | | | |
| U2 | X | | | | | X | | | |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE | | | | | | | | | |
| K1 | | | | | | | | | X |
| K2 | | | | | | | | | X |

Kryteria oceniania kompetencji studenta

Poniżej w formie syntetycznej przedstawiono wymagania minimalne dla trzech grup efektów uczenia się, jakie Student musi uzyskać, aby zaliczyć dany przedmiot. Aby Student zaliczył dany przedmiot wszystkie efekty uczenia się opisane w sylabusie muszą być pozytywnie zweryfikowane przez osobę(y) prowadzącą(e) zajęcia w ramach danego przedmiotu

W - WIEDZA

Ocena:

Dostateczny/Dostateczny + – Student zapamiętuje i odtwarza wiedzę przewidzianą do opanowania w ramach przedmiotu
Dobry/Dobry + – Student dodatkowo interpretuje zjawiska/problemy i potrafi rozwiązać typowy problem
Bardzo dobry –Student potrafi rozwiązywać nawet złożone problemy z danej dziedziny, potrafi dokonać syntezy, przeprowadzić wszechstronną ocenę, stworzyć dzieło oryginalne, inspirujące innych.

U - UMIEJĘTNOŚCI

Ocena:

Dostateczny/Dostateczny + – Student orientuje się w charakterze czynności, potrafi pod kierunkiem nauczyciela akademickiego wykonać czynności/rozwiązać problemy dotyczące treści przedmiotu
Dobry/Dobry + – Student potrafi samodzielnie wykonać czynności/zadania/rozwiązać typowe problemy dotyczące treści przedmiotu
Bardzo dobry – Student posiada w pełni opanowaną umiejętność/zdolność wykonania przewidzianych w treściach przedmiotu czynności/zadań/problemów także w bardziej złożonych przypadkach.

K - KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Ocena:

Dostateczny/Dostateczny + – Student biernie przyswaja treści przedmiotu z wykazaniem zdolności do koncentracji uwagi i słuchania
Dobry/Dobry + – Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dokonuje ocen wartościujących według kryteriów przyjętych w danej dziedzinie, potrafi aktywnie współdziałać w obrębie grupy
Bardzo dobry – Student dokonuje integracji postawy zgodnie z sugerowanym wzorcem, rozwija własny system wartości zawodowych i społecznych, potrafi przyjąć odpowiedzialność za działanie grupy, obejmując w niej przewodnictwo.

| Treść przedmiotu uczenia się (program wykładów i pozostałych zajęć) | | Odniesienie do efektów uczenia się |
|--|--|--|
| WYKŁADY <ul style="list-style-type: none"> Zasady zdrowego odżywiania i stylu życia. (W1, W3, W4, U1, U2) Skutki zdrowotne zmian jakościowych żywności, sposobu odżywiania i braku aktywności fizycznej (W2, W3, W4, W5, U1, U2, K1) Ogólne wiadomości o żywieniu. Znaczenie i podział składników pokarmowych (W1, W3, W4, U1) Składniki pokarmowe, ich źródła i normy spożycia. (W1, W3, W4, U1) Węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy, składniki mineralne. (W1, W4, U1) Gospodarka wodna w organizmie. (W1, W4, U1) Gospodarka energetyczna organizmu. (W1, W3, W4, U1) Bilans energetyczny organizmu. (W1, W4, U1) Kontrola masy ciała. (W2, W3, W4, W5, U1, U2, K2) Wartość energetyczna pożywienia. (W1, W4, U1) Udział białek, tłuszczów i węglowodanów w zaspokajaniu organizmu na energię. (W1, W4, U1) ĆWICZENIA: <ul style="list-style-type: none"> Zasady prawidłowego żywienia. (W3, W4, U1, U2) Wadliwe żywienie. (W2, W3, W4, U1, K1) Komponowanie posiłków. (W1, W4, U1) Rola żywienia w profilaktyce i leczeniu wybranych zaburzeń metabolicznych i chorób skóry. (W2, W3, W4, U1, K1) Podział diet i ich zastosowanie. Charakterystyka wybranych diet. (W1, W4, U1) Znaczenie składników diety w leczeniu i profilaktyce schorzeń. (W2, W4, U1, K1) | | W1, W2, W3, W4, W5 U1, U2 K1, K2 |
| Zalecana literatura i pomoce naukowe | | |
| Literatura podstawowa <ul style="list-style-type: none"> Hasik J., Gawęcki J.: Żywność człowieka zdrowego i chorego. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa, 2007. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka : żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010. Gawęcki J. Żywność człowieka. Postawy nauki o żywieniu. PWN Warszawa 2010. Literatura uzupełniająca <ul style="list-style-type: none"> Włodarek D. „Dietetyka”. Format A-B, Warszawa 2005 | | |
| Bilans punktów ECTS | | |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.) | | Obciążenie studenta [h] |
| Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego | | |
| 1.1 | Udział w wykładach | 10 |
| 1.2 | Udział w konwersatoriach | - |
| 1.3 | Udział w ćwiczeniach | 20 |
| 1.4 | Udział w zajęciach laboratoryjnych | - |
| 1.5 | Udział w konsultacjach | 2 |
| 1.6 | Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym przedmiotu | 3 |
| 1.7 | Inne – jakie? | - |
| 1.8 | Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego (suma pozycji 1.1 – 1.7) | 35 |
| 1.9 | Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta podczas zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego) (1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS) | 1,4 |
| Samodzielna praca studenta | | |
| 2.1 | Przygotowanie do wykładów, ćwiczeń, kolokwium, sprawozdań, raportów, prac semestralnych, itp. | 10 |
| 2.2 | Realizacja samodzielnie wykonywanych zadań zleczanych przez prowadzącego | 15 |

| | | |
|--|--|------------|
| 2.3 | Przygotowanie do kolokwium końcowego z ćwiczeń/laboratorium | 6 |
| 2.4 | Przygotowanie do egzaminu/kolokwium końcowego z wykładów | 9 |
| 2.5 | Inne – jakie? | - |
| 2.6 | Liczba godzin samodzielnej pracy studenta (suma 2.1 – 2.5) | 40 |
| 2.7 | Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta w ramach samodzielnej pracy (1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS) | 1,6 |
| Sumaryczne obciążenie pracą studenta (suma 1.8+2.6) | | 75 |
| Punkty ECTS za przedmiot (suma 1.9+2.7) | | 3 |
| Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne, w tym: | | |
| Zajęcia praktyczne (Wydział Nauk Medycznych) | | |
| Zajęcia o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne (1.2 – 1.4, 2.2 i 2.5) | | 35 |
| Praktyka zawodowa | | |
| Łączny nakład pracy związany z zajęciami o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne | | 35 |
| Liczba punktów ECTS, uzyskiwanych przez studenta w ramach zajęć o charakterze kształtującym umiejętności praktyczne (1 pkt ECTS = 25 godzin obciążenia studenta, zaokrąglić do 0,1 pkt ECTS) | | 1,4 |
| Uwagi | | |
| | | |
| Strona internetowa przedmiotu: | | |

* odniesienie kierunkowych efektów uczenia się zgodnych z Ustawą z dnia 22 grudnia 2015 roku *o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji*, t.j. Dz. U. 2018, poz. 2153 oraz z Rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 roku *w sprawie charakterystyk drugiego stopnia uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji*, Dz. U. 2018, poz. 2218.