

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe		Holistyczne Zarządzania Samorozwojem. Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej		
Nazwa przedmiotu		Dieta ajurwedyjska		
Subject Title		Ayurvedic diet		
Semestr		ECTS (pkt.)	Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu
II		1	Zaliczenie na ocenę	PV12
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	Znajomość określonych indywidualnie dosz – wata, pitta, kapha	
		2.	Podstawowa wiedza na temat diety wegetariańskiej	
	Umiejętności			
	Kompetencje społeczne	1.	Współdziałanie w grupie	
Cele przedmiotu: zapoznanie słuchaczy studiów z zasadami diety zgodnej z filozofia ajurwedy oraz profilaktyką chorób i regeneracją organizmu przez dietę ajurwedyjską				
Program przedmiotu				
Forma zajęć	Liczba godzin zajęć w semestrze		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)	
Wykład	3		mgr Pyiush Mittal, mgr Ritu Mittal	
Ćwiczenia	10		mgr Pyiush Mittal, mgr Ritu Mittal	
Laboratorium				
Projekt				
Seminarium				
Treści kształcenia				
Wykład		Sposób realizacji		
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Przedstawienie ogólnych zasad diety zgodnej z filozofią ajurwedy			0,5
2.	Dobór odpowiedniej diety i sposobu odżywiania dostosowanego do indywidualnych potrzeb			1
3.	Profilaktyka chorób i regeneracja organizmu poprzez dietę ajurwedyjską			1
4.	Zalety terapii oczyszczającej z toksyn – zarówno chemicznych, jak i emocjonalnych			0,5
Liczba godzin zajęć w semestrze				3
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Pytania kontrolne w trakcie wykładu, zachęcanie do dyskusji w ramach wykładu		
Ćwiczenia		Sposób realizacji		
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Przedstawienie praktycznych przepisów opartych na ajurwedzie.			1
2.	Przedstawienie sposób łączenia pokarmów wspomagających trawienie.			1
3.	Diagnostyka dosz, sposób przeprowadzania testów.			2
4.	Przedstawienie sposób łączenia pokarmów wspomagających oczyszczanie z toksyn.			2
5.	Przygotowanie kuchni i spiżarni ajurwedyjskiej.			1
6.	Planowanie jadłospisu.			3
Liczba godzin zajęć w semestrze				10
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		wykonanie ćwiczeń w grupie, przygotowanie projektu jadłospisu		

Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia			Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Formy realizacji (W, C, L, P, S)	Metody weryfikacji efektów kształcenia
Wiedza	1.	Zna teoretyczne podstawy dotyczące koncepcji jogi i koncepcji ajurwedyjskiej	P_W08, P_W09	W	O, R
Umiejętności	1.	Potrafi samodzielnie projektować dietę ajurwedyjską	P_U04, P_U10	Ć	L, O, R
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi samodzielnie i krytycznie uzupełniać wiedzę i umiejętności rozszerzone o wymiar interdyscyplinarny	P_K04, P_K06,	Ć	L, O, R
Metody weryfikacji efektów kształcenia: A-egzamin pisemny, B-egzamin ustny, C-zaliczenie pisemne, D-zaliczenie ustne, E-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi ustnych, F-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi pisemnych, G-praca kontrolna, H-ocena ze sprawozdań, I-ocena z przebiegu ćwiczeń, J-ocena z przygotowania do ćwiczeń, K-ocena z przebiegu realizacji projektu, L-ocena pisemnej realizacji projektu, M-ocena z obrony projektu, N-ocena formy prezentacji, O-observacja aktywności na zajęciach, P-ocena treści prezentacji, R-observacja systematyczności,					

Metody dydaktyczne:

wykład, dyskusja kierowana, grupowe rozwiązywanie problemów, ćwiczenia praktyczne

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

wykład: pozytywna ocena aktywności na zajęciach

ćwiczenia: przygotowanie projektu jadłospisu

Literatura podstawowa:

- [1] David Frawley: „Joga i ajurweda. Samouzdrawianie i samo urzeczywistnianie”
- [2] David Frawley, Vasant Lad „Joga ziół. Ziołolecznictwo ajurwedyjskie”
- [3] Usha Lad, Dr. Vasant Lad " Gotuj z ajurweda dla zdrowia

Przygotowała:

mgr Ritu Mittal

* niewłaściwe przekreślić