

Politechnika Opolska
Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe (kurs dokształcający)*		Instruktor odnowy psychosomatycznej		
Nazwa przedmiotu		Dieta i proregeneracyjne modele żywienia		
Subject Title		Diet and pro-regenerative nutrition models		
Semestr		ECTS (pkt.)	Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu
II		4	Zaliczenie na ocenę	OP08
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	Ma podstawową wiedzę w zakresie chemii na poziomie szkoły średniej.	
		2.	Ma podstawową wiedzę w zakresie biologii na poziomie szkoły średniej.	
	Umiejętności	1.	Potrafi wymienić najpospolitsze rośliny występujące w Polsce.	
		2.	Potrafi wymienić podstawowe związki odżywcze.	
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie potrzebę podejmowania działań w zakresie zbilansowanej diety.		
Cele przedmiotu: Poznanie zasad prawidłowego żywienia oraz wykorzystania substancji naturalnych zgodnie z najnowszymi badaniami naukowymi, omówienie korzyści oraz ryzyka ich stosowania w kontekście funkcjonowania i potrzeb organizmu człowieka.				
Program przedmiotu				
Forma zajęć	Liczba godzin zajęć w semestrze		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)	
Wykład	18		mgr Maria Pająk, mgr Piotr Sporek, dr Żaneta Grzywacz	
Seminarium	11		dr Barbara Woś, mgr Piotr Sporek, dr Żaneta Grzywacz	
Treści kształcenia				
Wykład		Sposób realizacji		
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Historia leku roślinnego.			3
2.	Fitofarmakologia.			3
3.	Mikrobiota jelitowa.			4
4.	Historia rozwoju świadomości żywienia.			1
5.	Genomika żywienia.			1
6.	Bilans wodny – dopasowanie rodzaju i ilości wody do potrzeb organizmu.			1
7.	Klasyfikacja i analiza proregeneracyjnych modeli żywienia.			2
8.	Nowoczesne wzorce żywieniowe – korzyści i zagrożenia.			1
9.	Rodzaje i wpływ postów okresowych.			1
10.	Diety wysokotłuszczowe i nisko-węglowodanowe – zasady i zastosowanie.			1
Liczba godzin zajęć w semestrze				18
Seminarium		Sposób realizacji		
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Identyfikacja i poznanie roślin i surowców roślinnych stosowanych w fitoterapii.			4
2.	Zasady komponowania posiłków.			1
3.	Zasady komponowania jadłospisów.			2
4.	Periodyzacja ładowania i selekcja węglowodanów.			1
5.	Dobór stylu żywienia do wybranych przypadków.			1
6.	Analiza produktów lokalnych i sezonowych.			1
7.	Mindful eating – intensyfikacja bodźców smakowych.			1
Liczba godzin zajęć w semestrze				11

Efekty uczenia się dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia			Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Formy realizacji (W, C, L, P, S)	Metody weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza	1.	Zna i rozumie znaczenie kształtowania nawyków zdrowego stylu życia w tym prawidłowego odżywiania w profilaktyce zdrowotnej i procesie poprawy kondycji psychofizycznej człowieka.	W01	W	C
Umiejętności	1.	Na podstawie stanu psycho-fizycznego jednostki potrafi zaplanować, indywidualny program żywieniowy.	U03	S	O, P
Kompetencje społeczne	1.	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu poznawczych i praktycznych problemów oraz zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z ich samodzielnym rozwiązywaniem.	K01	S	O, P
Metody weryfikacji efektów uczenia się: 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: wykład interaktywny.

Seminaria: zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, prelekcja, zajęcia projektowe.

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Wykład: pozytywna ocena z zaliczenia pisemnego w postaci testu zamkniętego jednokrotnego wyboru. Na ocenę dostateczną (3,0) wymaga się uzyskania co najmniej 51% pozytywnych odpowiedzi, i odpowiednio: na ocenę dostateczną plus (3,5) - 60%, na ocenę dobrą (4,0) - 70%, na ocenę dobrą plus (4,5) - 80%, na ocenę bardzo dobrą (5,0) - 90%.

Seminaria: realizacja projektu bądź prezentacji, aktywny udział w zajęciach terenowych.

Literatura podstawowa:

- [1] Campbell II Thomas M., Campbell Colin T., Nowoczesne zasady odżywiania, Wydawnictwo Galaktyka, 2017.
- [2] Kraus H., Fizjologia żywienia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019.
- [3] Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., Fitoterapia i leki roślinne, PZWL, Warszawa 2017.
- [4] Senderski M.E., Prawie wszystko o ziołach i ziołolecznictwie, Podkowa Leśna 2015.

Literatura uzupełniająca:

- [1] Blaser M.J., Utracone mikroby, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2016.
- [2] Zydek G., Michalczyk M., Zając A., Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie, AWF Katowice, Katowice 2017.

* niewłaściwe przekreślić

.....
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:
pieczęć/podpis

.....
(Dziekan Wydziału
pieczęć/podpis)