

### Karta przedmiotu

Nazwa: <b>The influence of stress on lifestyle and nutrition</b>		Kod:	ECTS: 2
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Wydział Nauk o Zdrowiu			
Kierunek:       Dietetyka			
Poziom PRK:    7/7			
Poziom:        studia drugiego stopnia			
Profil:         praktyczny			
Forma:         studia stacjonarne			
Semestr:       IV			
Koordynator przedmiotu: <b>dr n. med. Magdalena Golachowska</b>			
Prowadzący przedmiot: dr n. med. Magdalena Golachowska			
<b>Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin:</b>			<b>Nakład pracy studenta:</b>
A. Formy zajęć	wykład	ćwiczenia	konwersatorium
A. Godziny kontaktowe: 25h/ 1 ECTS Udział w zajęciach: 25h			
B. Tryb realizacji	w sali dydaktycznej		
B. Praca własna studenta: 25h/ 0,9 ECTS Przygotowanie do zajęć: 10h Udział w konsultacjach: 5h Przygotowanie do zaliczenia: 10h			
C. Liczba godzin	15	-	10
D. Sposób zaliczenia	ZO	-	ZO
<b>Język wykładowy:</b> język angielski	<b>Rodzaj przedmiotu:</b> z grupy innych przedmiotów obowiązkowych		<b>Wymagania wstępne:</b> Znajomość języka angielskiego na poziomie B2. Znajomość podstawowych zasad zdrowego odżywiania się i zdrowego stylu życia. Umiejętność prowadzenia wywiadu żywieniowego i stylu życia. Znajomość podstawowych zasad komunikacji z pacjentem.

<p><b>Metody dydaktyczne:</b></p> <p>Wykłady akademickie, informujące. Konwersatoria: dyskusja akademicka, testy psychologiczne, ćwiczenie technik redukujących stres, analiza przypadków.</p>	<p><b>Metody i kryteria oceniania:</b></p> <p><b>A. Formy zaliczenia (weryfikacja efektów uczenia się)</b></p> <p>Wykład – sprawdzian wiedzy pisemny Konwersatoria - sprawozdanie z omawianych technik oraz analiza studium przypadku (efekty 1,2,3,4,5,6)</p> <p><b>B. Podstawowe kryteria ustalenia oceny</b> Ustalenie oceny końcowej z wykładów oraz konwersatoriów odbędzie się na podstawie punktów uzyskanych ze sprawdzianu pisemnego (wykłady) oraz sprawozdań (konwersatoria):</p> <table border="0"> <tr> <td><b>%punktów:</b></td> <td><b>ocena</b></td> </tr> <tr> <td>95-100</td> <td>bardzo dobra</td> </tr> <tr> <td>90-94</td> <td>plus dobra</td> </tr> <tr> <td>80-89</td> <td>dobra</td> </tr> <tr> <td>70-79</td> <td>plus dostateczna</td> </tr> <tr> <td>60-69</td> <td>dostateczna</td> </tr> <tr> <td>&lt;60</td> <td>niedostateczna</td> </tr> </table>	<b>%punktów:</b>	<b>ocena</b>	95-100	bardzo dobra	90-94	plus dobra	80-89	dobra	70-79	plus dostateczna	60-69	dostateczna	<60	niedostateczna
<b>%punktów:</b>	<b>ocena</b>														
95-100	bardzo dobra														
90-94	plus dobra														
80-89	dobra														
70-79	plus dostateczna														
60-69	dostateczna														
<60	niedostateczna														
<p><b>Skrócony opis:</b> Celem przedmiotu jest pogłębienie wiedzy i umiejętności studenta związane z oddziaływaniem czynników stresogennych na sposób odżywiania się, stan odżywienia oraz styl życia człowieka oraz wdrożenie efektywnych zmian w diecie i zaproponowanie sposobów radzenia sobie ze stresem. Przedmiot jest realizowany w formie wykładów oraz konwersatoriów.</p>															
<p><b>Opis:</b></p> <p>Celem przedmiotu jest pogłębienie wiedzy i umiejętności studenta związane z oddziaływaniem czynników stresogennych na sposób odżywiania się, stan odżywienia oraz styl życia człowieka, rozpoznaniem u pacjenta krótko- i długotrwałych skutków życia w stresie, szczegółowe poznanie różnych przyczyn stresu. Student będzie umiał opracować zalecenia dietetyczne i stylu życia dla osób żyjących w stresie oraz pozna różne techniki radzenia sobie ze stresem. Przedmiot jest realizowany w formie wykładów oraz konwersatoriów, na których odbędzie się analiza przypadków pacjentów, odgrywanie scenek oraz ćwiczenie technik rozładowujących napięcie. Zaliczenie przedmiotu student uzyskuje na podstawie punktów otrzymanych za sprawdzian pisemny (wiedza z wykładów) oraz za prawidłowo wykonane sprawozdanie z ćwiczonych technik i analizy przypadku (konwersatoria).</p>															
<p>Zakres tematów:</p> <p><b>Wykłady:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pogłębienie wiedzy dotyczącej czynników wywołujących, podtrzymujących i wygaszających reakcję stresową</li> <li>- wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka w aspekcie fizjologicznym: zmiany w układzie hormonalnym, odpornościowym, krążenia, pokarmowym i nerwowym</li> <li>- wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka w aspekcie poznawczym, emocjonalnym i społecznym</li> <li>- wpływ stresu na stan odżywienia oraz wpływ stanu odżywienia na pogłębienie stresu,</li> <li>- koncepcja allostazy, ładunku, obciążenia i przeciążenia allostatycznego</li> <li>- stres a popularne substancje psychoaktywne, suplementy, psychobiotyki i leki uspokajające</li> </ul> <p><b>Konwersatoria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- testy rozpoznające poziom stresu u studentów w warunkach laboratoryjnych (stres fizjologiczny, emocjonalny, społeczny)</li> <li>- układanie jadłospisów i zalecenia żywieniowe i stylu życia dla osób żyjących w stresie</li> <li>- pomoc pacjentowi we wdrożeniu zmian w życie (elementy dialogu motywującego)</li> <li>- poznanie i zastosowanie różnych technik redukujących stres</li> </ul>															

**Literatura:****A1. wykorzystywana podczas zajęć**

- Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NCEZ, Instytut Żywienia i Żywności w Warszawie, 2020 [https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy\\_zywienia\\_2020web-1.pdf](https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf)
- aktualne rekomendacje WHO, FAO dotyczące norm spożycia i stanu odżywienia człowieka
- Brzozowski (red, wyd 3) Konturek - Fizjologia człowieka. Podręcznik dla studentów medycyny, Edra Urban & Partner, Wrocław 2019

**A2. studiowana samodzielnie przez studenta**

- Aktualne publikacje i opracowania naukowe dotyczące psychoneuroimmunologii, psychobiotyków, technik regulujących poziom stresu

**A. Literatura uzupełniająca**

- Sapolsky MS, Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu, PWN, Warszawa 2022

**Efekty uczenia się (z odniesieniem do efektów kierunkowych):**

Wiedza: student zna i rozumie

5. **(K\_W03\_WK)** zasady analizy procesów psychospołecznych ważnych dla zachowania zdrowia oraz w procesie leczenia. Zna prozdrowotny wpływ różnych aspektów stylu życia (odżywianie się, odpoczynek i wysiłek fizyczny). Zna zasady komunikacji z pacjentem i budowania relacji z osobą potrzebującą pomocy.

Umiejętności: student potrafi

6. **(K\_U05\_UW)** identyfikować błędy w zwyczajach żywieniowych i stylu życia pacjentów
7. **(K\_U02\_UK)** wykorzystywać najnowsze metody skutecznej komunikacji z pacjentem oraz promocji zachowań prozdrowotnych

Kompetencje społeczne: student jest gotów do

8. **(K\_K01\_KK)** Zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
9. **(K\_K02\_KR)** okazywania dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu dietetyka i właściwie pojętą solidarność zawodową