



**Uczelnia Łazarskiego  
Wydział Medyczny  
Kierunek Lekarski**

Nazwa przedmiotu	<b>Psychologia żywienia</b>		
Kod przedmiotu	WL_WYB2		
Poziom studiów	Jednolite studia magisterskie		
Status przedmiotu	Fakultatywny		
Rok i semestr realizacji przedmiotu	2; semestr 3		
Forma zajęć i godziny kontaktowe dla każdej formy zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Seminaria
	0 godz.	0 godz.	30 godz.
	<b>Łącznie 30 godz.</b>		
<b>Wymagania wstępne</b>	Wiedza ogólna o zachowaniu człowieka.		
<b>Założenia i cele przedmiotu</b>	Celem przedmiotu jest przekazanie studentom wiedzy na temat psychologicznych mechanizmów regulujących system odżywiania człowieka a także przekazanie wiedzy o zaburzeniach psychologicznych oraz społecznych w zakresie odżywiania.		
<b>Efekty uczenia się:</b>	Odniesienie do efektów uczenia się określonych w załączniku nr 1 Rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 26 lipca 2019 r. w sprawie standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu lekarza, lekarza dentystry, farmaceuty, pielęgniarki, położnej, diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty i ratownika medycznego (Dz.U. 2019 poz. 1573):		
<b>Wiedza:</b> EK1 - konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym długotrwałego głodowania, przyjmowania zbyt obfitych posiłków i stosowania niebilansowanej diety oraz zaburzenia trawienia i wchłaniania produktów trawienia; EK2 - Zna społeczny wymiar zdrowia i choroby, wpływ środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych oraz społeczno-kulturowych różnic na stan zdrowia, a także rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych; EK3- Rozumie kulturowe, etniczne i narodowe uwarunkowania zachowań ludzkich. EK4 - Zna specyfikę zaburzeń psychicznych i ich leczenia u dzieci, młodzieży oraz w okresie	C.W50.  D.W1.  D.W19.  E.W19.		

<p>starości;</p> <p>EK5 - Zna metody postępowania psychoterapeutycznego w zaburzeniach odżywiania i zaburzeniach związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych.</p> <p>EK6 - Zna zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia;</p> <p><b>Umiejętności:</b></p> <p>EK7 – Korzysta z baz danych, w tym internetowych, i wyszukuje potrzebną informację na temat nieprawidłowego odżywiania za pomocą dostępnych narzędzi.</p> <p>EK8 – Dostrzega oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować</p> <p>EK9 - Stosuje w podstawowym stopniu psychologiczne interwencje motywujące i wspierające.</p> <p>EK10 – przeprowadza badanie psychiatryczne</p> <p>EK11 – Planuje postępowanie diagnostyczne, terapeutyczne i profilaktyczne;</p> <p>EK12 – planuje konsultacje specjalistyczne.</p> <p>EK13 – rozpoznawać podczas badania dziecka zachowania i objawy wskazujące na możliwość wystąpienia przemocy wobec dziecka;</p> <p><b>Kompetencje społeczne</b></p> <p>EK14 - wdrażania zasad koleżeństwa zawodowego i współpracy w zespole specjalistów, w tym z przedstawicielami innych zawodów medycznych, także w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym;</p>	<p>E.W17. 4 i 5.</p> <p>D.W14.</p> <p>B.U10.</p> <p>D.U2.</p> <p>D.U11.</p> <p>E.U5.</p> <p>E.U16.</p> <p>E.U32.</p> <p>G.U7.</p>
<p><b>Opis treści przedmiotu</b></p>	

## Rok II, Semestr III

### Tematyka seminariów

1. **Żywnie w aspekcie historycznym.** Rewolucje żywieniowe w historii , historyczne zainteresowanie problemem żywienia. Żywnie w starożytności, średniowieczu w epoce odrodzenia, oświecenia, w XIX wieku, XX wieczne koncepcje diety, rewolucja feministyczna, antropologiczne uwarunkowania jedzenia, problem odfitości i marnowania jedzenia, posthumanistyczne koncepcje jedzenia, wegetarianizm jako moda XXI wieku,
2. **Żywnie w wymiarze społecznym.** W jaki sposób czynniki kulturowe i społeczne wpływają na sposób żywienia. Zmiana zwyczajów żywieniowych. Diety wegetariańskie. Etniczne zwyczaje żywieniowe. Pojęcia: umiarkowanie, różnorodność, równowaga.
3. **Wybory żywieniowe.** Rozwojowe modele wyborów żywieniowych. Poznawcze modele wyborów żywieniowych. Psychofizjologiczne modele wyborów żywieniowych
4. **Znaczenie pożywienia.** Pożywnie jako manifestacja ja. Pożywnie jako forma interakcji społecznych. Pożywnie jako tożsamość kulturowa. Pomiar przekonań na temat znaczenia pożywienia.
5. **Znaczenie wymiarów ciała – rys historyczny.** Sposób przedstawiania kobiet i mężczyzn w mediach. Znaczenie płci. Znaczenie wymiarów ciała. Co oznacza niezadowolenie z ciała. Obawy o figurę. Przyczyny niezadowolenia z ciała - nastawienie psychiczne.
6. **Stosowanie diety.** Kontekst historyczny. Przemysł związany z odchudzaniem. Niedozżywnie. Istota stosowania diety. Przejadanie się. Konsekwencje stosowania diety i ograniczeń dietetycznych. Kontrolowanie jedzenia.
7. **Otyłość.** Rozpowszechnienie otyłości- przyczyny i konsekwencje. Srodowisko sprzyjające otyłości. Badania nad otyłością. Interwencje dietetyczne. Czy otyłość należy w ogóle leczyć?
8. **Zaburzenia odżywniania się.** Anoreksja psychiczna i jej konsekwencje. Bulimia psychiczna i jej konsekwencje. Przyczyny zaburzeń odżywniania. Głód.
9. **Leczenie zaburzeń odżywniania się.** Terapia psychoanalityczna. Terapia poznawczo-behawioralna. Terapia rodzinna i leczenie szpitalne. Zintegrowana koncepcja leczenia. „Obsesje” jedzeniowe.
10. **Perfekcjonizm, niska samoocena i problemy interpersonalne.**
11. **Nauka i filozofia zdrowego starzenia się.** Źródło wiecznej młodości, zaprzeczenie starości. Zalety starości.
12. **Kolokwium końcowe.**

Metody dydaktyczne	Seminarium: Prezentacja multimedialna Power Point oraz omawianie wybranych problemów w dyskusji ze studentami.
Pomoce dydaktyczne	Laptop, ekran, tablica
Język wykładowy	Polski
Punkty ECTS	2
Rodzaj i nakład pracy studenta	Udział w seminariach – 30 godz. Praca własna - 15 godz. - przygotowywanie się do seminariów oraz zaliczenia końcowego. Sumaryczne obciążenie studenta pracą - 45 godz.
Literatura podstawowa	1. Ogden J. „Psychologia odżywniania się” Wy-

	dawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, wyd. I, Kraków 2011.
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cooper M., Todd G., Wells A. "Bulimia" Wyd. Zys i S-ka Poznań 2005.</li> <li>2. Fairburn C.G. „Jak pokonać objadanie się”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, wyd. I, Kraków 2014.</li> </ol>
Metody oraz sposoby weryfikacji efektów kształcenia	EK1 – EK9: Krótki pisemny opis wybranych zagadnień na każdym seminarium. Dyskusja problemowa. Kolokwium końcowe (semestralne)
Warunki zaliczania	<p><b>1.</b> Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest: obecność na wszystkich seminariach, czynny udział w dyskusjach na seminariach, oceny z wszystkich (10) cząstkowych sprawdzianów oraz przystąpienie do końcowego kolokwium.</p> <p><b>2.</b> Zaliczenie przedmiotu student uzyskuje na podstawie liczby punktów będących sumą:  10 pkt za krótkie sprawdziany z przyswojonej wiedzy na seminariach, (10 sem. x 1 pkt) = 10 pkt  20 pkt z kolokwium końcowego na które składa się:  10 pytań testowych x 1pkt = 10 pkt  5 pytań opisowych x 2 pkt = 10 pkt  <b>30</b> pkt to suma możliwych do uzyskania punktów  Minimalna liczba punktów zapewniająca pozytywną ocenę to 60 % (tj. 18 pkt) wszystkich uzyskanych punktów w semestrze jesiennym.  Ocena końcowa zaliczenia:  &lt;60% pkt – 2; 60-67% pkt – 3,0; 68-75% pkt – 3,5; 76-83% pkt – 4,0; 84-91% pkt 4,5; 92-99% pkt – 5.  100% pkt – 5,5 oraz wykazanie się na zajęciach wyjątkową znajomością przedmiotu (uznaniowo wykładowca).</p> <p><b>3.</b> Student ma prawo do przystąpienia do zaliczenia semestralnego w jednym terminie podstawowym i jednym terminie poprawkowym. Ich formę i terminy ustala koordynator przedmiotu. Nieuzyskanie pozytywnej oceny w terminie poprawkowym powoduje niezaliczenie przedmiotu.</p>
Koordynator przedmiotu	Dr Grzegorz Majewski
Prowadzący zajęcia	Dr Grzegorz Majewski
Miejsce realizacji przedmiotu	Uczelnia Łazarzkiego, 02-662 Warszawa, ul. Świeradowska 43