

<b>Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach</b> <b>Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką</b>			
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Zarządzanie – II stopień	Tryb studiów: S/N	
Nazwa przedmiotu	<b>ZDROWY STYL ŻYCIA – ZARZĄDZANIE SOBĄ</b>		
Nazwa grupy przedmiotów i jej symbol	<b>Grupa przedmiotów z nauk o zarządzaniu w kulturze fizycznej</b>	<b>GNKF</b>	
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		
Język wykładowy	polski		
Forma realizacji przedmiotu	obligatoryjny	do wyboru	X
Specjalność	<b>wszystkie specjalności</b>		
Rok studiów	pierwszy		
Semestr	drugi		
Liczba punktów ECTS	dwa		
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	dr Agnieszka Górka – Chowaniec		
Kierunkowe efekty uczenia się - symbole	Przedmiotowe efekty uczenia się		
<b>WIEDZA</b>			
K_W01,K_W04,K_W06	W1	student poprawnie identyfikuje cykl życia człowieka, zna i opisuje psychospołeczne aspekty i determinanty zachowań człowieka z uwzględnieniem aspektu żywieniowego.	
K_W02,K_W03,K_W10	W2	student potrafi scharakteryzować różne formy aktywności fizycznej pozytywnie wpływające na ogólną kondycję organizmu człowieka oraz potrafi wskazać sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego dostępne w najbliższym otoczeniu oraz dostosowane do cyklu życia człowieka.	
K_W08, K_W21,K_W30	W3	student zna mechanizmy kierujące wyborami żywieniowymi współczesnych konsumentów, zna skale oraz opisuje kwestionariusze związane z zachowaniami żywieniowymi.	
<b>UMIĘJĘTNOŚCI</b>			
K_U02,K_U03, K_U09	U1	student posiada umiejętność planowania i organizowania działań z zakresu różnych form aktywności ruchowej, potrafi zagospodarować czas wolny z uwzględnieniem zdrowego stylu życia.	
K_U01,K_U10, K_U22	U2	student posiada umiejętności formułowania strategii służącej realizacji osobistych celów żywieniowych oraz w aspekcie aktywności fizycznej, potrafi wykorzystać różne techniki kreatywności w celu wygenerowania pomysłów na rozwiązanie problemów żywieniowych oraz opracować indywidualny plan rozwoju osobistego w celu eskalacji własnego wizerunku.	
K_U06,K_U08, K_U11	U3	student potrafi wykorzystać innowacyjne modele aktywności fizycznej (model ekologiczny, teoria społeczno- poznawcza, teoria zachowań planowych, model przekonań zdrowotnych, model transteoretyczny) w celu prowadzenia zdrowego stylu życia.	
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>			
K_K06, K_K07, K_K15	K1	student dostrzega i prezentuje walory zdrowego stylu życia, wykorzystuje zdobytą wiedzę do promocji żywności naturalnej oraz przestrzegania zasad aktywności fizycznej w codziennym życiu.	
K_K04 K_K09, K_K16	K2	student stosuje zróżnicowane modele oraz zasady w zakresie aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem poznawczych, behawioralnych i środowiskowych strategii jej promowania, jest zorientowany na aktywne spędzania czasu wolnego.	
K_K02, K_K05, K_K07	K3	student jest świadomy konieczności dokończenia kształcenia się oraz	

	krytycznej analizy dostępnych źródeł informacji, potrafi pracować w zespole. Student wykazuje się świadomością dbania o stan zdrowia i higieniczny styl życia.
Treści przedmiotu	<p><u>Wykład</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cykl życia człowieka jako uwarunkowanie procesu zarządzania sobą. Psychospołeczne aspekty i determinanty zachowań człowieka z uwzględnieniem aspektu żywieniowego.</li> <li>2. Wpływ środków masowego przekazu na postrzeganie siebie i własnego ciała.</li> <li>3. Znaczenie wymiarów ciała – aspekt społeczny oraz psychologiczny.</li> <li>4. Psychospołeczne aspekty otyłości. Psychologiczne konsekwencje stosowania diety.</li> <li>5. Żywność wygodna vs żywność funkcjonalna.</li> <li>6. Skale oraz Kwestionariusze związane z zachowaniami żywieniowymi. Mechanizmy kierujące wyborami żywieniowymi współczesnych konsumentów.</li> <li>7. Morfologia czasu wolnego: zjawisko i definicja czasu wolnego i jego społeczne rozumienie; funkcje i dysfunkcje czasu wolnego; wychowanie do czasu wolnego; styl życia jako sposób na zagospodarowanie czasu wolnego.</li> <li>8. Dywersyfikacja stylów życia, preferencji oraz potrzeb wypoczynkowych; wpływ globalizacji na formy spędzania czasu wolnego.</li> <li>9. Rola instytucji przygotowujących do właściwego spędzania czasu wolnego.</li> <li>10. Psychospołeczne aspekty aktywności fizycznej: aktywność fizyczna a sprawność poznawcza: relacje między aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży a rozwojem sprawności poznawczej w ontogenezie.</li> <li>11. Aktywność fizyczna a zdrowie psychiczne (depresja, zaburzenia nastroju, obraz własnej osoby i poczucie własnej wartości, stres i zaburzenia lękowe).</li> <li>12. Teorie i modele aktywności fizycznej (model ekologiczny, teoria społeczno- poznawcza, teoria zachowań planowych, model przekonań zdrowotnych, model transteoretyczny); determinanty aktywności fizycznej oraz poznawcze, behawioralne i środowiskowe strategie jej promowania</li> <li>13. Indywidualny plan rozwoju osobistego, budowanie marki osobistej. Kształtowanie własnego wizerunku.</li> </ol>
Wymagania wstępne i dodatkowe	Podstawy zarządzania, kreowanie wizerunku, organizacja żywienia człowieka, geneza sportu i turystyki.
Literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. D. Schawbel, <i>Personal branding 2.0, Cztery kroki do zbudowania osobistej marki</i>, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2012.</li> <li>2. Ogden J., <i>Psychologia odżywiania się</i>, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.</li> <li>3. Mroczkowska D. (red.), <i>Czas wolny: refleksje, dylematy, perspektywy</i>, Warszawa 2011.</li> <li>4. Przetacznik–Gierowska M., Tyszkowa M. <i>Psychologia rozwoju człowieka</i>, PWN Warszawa 2014.</li> </ol>
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Milian L. <i>Socjologia czasu wolnego: wiedza o czynnościach swobodnie wybieranych</i>, Gdańsk 2010.</li> <li>2. Świdorska M. (red.), <i>Styl życia i zachowania prozdrowotne: wybrane konteksty</i>, Wydaw. Akad. Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2011.</li> <li>3. Kaczmarczyk P., Nagody-Mrozowicz K., Górka-Chowaniec A., <i>Profil osobowy menedżera sektora hotelarskiego w świetle analizy roli społecznej</i>, [w:] <i>Problemy potencjału społecznego organizacji turystycznych i sportowych w spektrum wielowymiarowych aspektów</i></li> </ol>

	<i>zarządzania. T. 2, red. nauk. K. Mrozowicz, P. Halemba, Wydaw. AWF Katowice, 2016 s. 70-88.</i>
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykład, samodzielna, ukierunkowana przez wykładowcę praca studenta z wykorzystaniem dostępnej literatury przedmiotu, zastosowanie interaktywnych technik nauczania</li> <li>studium źródeł prawnych i literatury przedmiotu, analiza instytucjonalno-porównawcza</li> <li>zestawy slajdów zawierających tezy do poszczególnych tematów</li> </ul>
Sposób zaliczenia	zaliczenie na stopień
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	Aktywność i uczestnictwo w zajęciach oraz opracowanie samodzielnie lub w grupie zadanego zagadnienia - projektu
Kryteria oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się	<p>Zaliczenie ćwiczeń uważa się za zdane na ocenę dostateczną gdy student opracuje zadane zagadnienie – projekt zgodnie z wytycznymi przesłanymi przez prowadzącego.</p> <p>Szczegółowe warunki uzyskania oceny oraz uzupełniające elementy oceny (obecność, aktywność itp.), prowadzący zaliczenie podaje do wiadomości studentów na pierwszych zajęciach oraz na zajęciach poprzedzających zaliczenie</p>
Praktyki zawodowe	nie dotyczy
STUDIA STACJONARNE  Bilans punktów ECTS	<p>udział w wykładach = 26 h przygotowanie do zaliczenia = 9 h realizacja zadań projektowych = 15h kolokwium = 2h</p> <p>łącznie ilość godzin = 52 h w bezpośrednim kontakcie z prowadzącym 50% godzin liczba punktów ECTS = 2pkt Minimalna ilość godzin nakładu pracy studenta 2 (pkt ECTS) x 26h = 52h</p>

Forma oceny efektów uczenia się			
Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Projekt	Dyskusja dydaktyczna	Prezentacja
<b>W1</b>	X	X	X
<b>W2</b>	X	X	X
<b>W3</b>	X	X	X
<b>U1</b>	X		X
<b>U2</b>	X		X
<b>U3</b>	X		X
<b>K1</b>			X

<b>K2</b>		X	
<b>K3</b>		X	X