

**Harmonogram ćwiczeń**  
**Psychologia ogólna**  
**I rok Dietetyka**  
**sem. zimowy 2020/2021**

Grupa	Data	Godzina	Miejsce	Uwagi
1 (1,2)	10.11.2020-15.12.2020, 22.12.2020*	11:15-13:30, *9:45-11:15	TEAMS	
2 (3,4)	13.11.2020-08.01.2021	11:30-14:00	TEAMS	
3 (5,6)	10.11.2020-22.12.2020	8:00-10:45	TEAMS	22.12. - 8:00-9:30
4 (7)	04.01., 05.01., 11.01., 12.01., 18.01*, 19.01., 26.01.	*8:00-9:30, 8:00-10:45	TEAMS	

**TEMATYKA**

1. Psychologia, jako nauka, główne nurty badawcze. Zajęcia wprowadzające, prezentacja poszczególnych zagadnień przewidzianych do realizacji w roku akademickim. Omówienie standardów przedmiotu. Wytyczenie zadań krótko i długo terminowych względem nauki przedmiotu. Mózg i układ nerwowy - biologiczne podstawy psychologii.
2. Temperament – koncepcje temperamentu wg Hipokratesa, Galena, Sheldona, Kretschmera, Pawłowa, Sterelaua. Temperament a sprawność działania jednostki – rola układu nerwowego. Autodiagnoza cech temperamentalnych – testem FCZ-KT. Przełożenie wiedzy o temperamencie na praktykę w pracy dietetyka z pacjentem.
3. Procesy poznawcze – spostrzeganie, pamięć, uwaga, myślenie oraz inteligencja. Rola procesów poznawczych w funkcjonowaniu człowieka. Jak można wykorzystywać wiedzę o procesach poznawczych w pracy dietetyka?
4. Mechanizmy wzbudzania emocji – aspekt biologiczny i psychologiczny. Cztery systemy wzbudzania emocji według Izarda. Wzajemne oddziaływanie na siebie emocji i procesów poznawczych. Wpływ emocji na życie człowieka - mechanizm regulacji emocji. Uczucia jako „drogowskaz” dla prawidłowej diety.
5. Czym jest osobowość człowieka? Wybrane koncepcje osobowości na podstawie teorii PEN – koncepcja trzech superczynników osobowości w ujęciu Eysenka. Autodiagnoza zasobów osobowościowych. Motywacja w najważniejszych systemach teoretycznych. Złożoność mechanizmów motywacyjnych - motywacja w podejściu psychodynamicznym, behawiorystycznym, humanistycznym oraz poznawczym.
6. Wprowadzenie do psychologii rozwojowej – cykl życia człowieka. Okres prenatalny, noworodkowy oraz niemowlęcy. Rozwój w okresie dzieciństwa – wczesne, średnie, późne. Okres dorastania. Rozwój w okresie dorosłości – wiek młodzieńczy, wiek dorosły. Etapy ludzkiego życia w ujęciu starości. Charakterystyka rozwoju człowieka.
7. Psychologia w codzienności człowieka – pożywianie i procesy trawienne. Integralność procesów psychicznych w reakcjach organizmu. Oddziaływanie smaku i procesów trawiennych na poczucie głodu i sytości w interakcji procesów emocjonalnych oraz poznawczych. Podwzgórze a regulacja odżywiania – mechanizm natłogowego regulowania emocji. Kolokwium weryfikujące wiedzę.

Osoba prowadząca: mgr psych.klin. Kamila J. Regin