

**Karta opisu zajęć (sylabus)**

Nazwa kierunku studiów	Biokosmetologia
Nazwa modułu, także nazwa w języku angielskim	Zasady suplementacji diety Principles of dietary supplementation
Język wykładowy	polski
Rodzaj modułu	obowiązkowy
Poziom studiów	drugiego stopnia
Forma studiów	stacjonarne
Rok studiów dla kierunku	I
Semestr dla kierunku	1
Liczba punktów ECTS z podziałem na kontaktowe/niekontaktowe	4 (2,08/1,92)
Tytuł naukowy/stopień naukowy, imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za moduł	Dr hab. profesor uczelni Anna Winiarska-Mieczan
Jednostka oferująca moduł	Instytut Żywienia Zwierząt i Bromatologii Zakład Bromatologii i Fizjologii Żywienia
Cel modułu	Zapoznanie studentów z problemem suplementacji żywności i suplementów diety oraz zasadami ich stosowania, wskazaniami i przeciwwskazaniami, działaniami niepożądanymi i mechanizmami działania suplementów diety.
Efekty uczenia się dla modułu to opis zasobu wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, które student osiągnie po zrealizowaniu zajęć.	Wiedza:
	1. zna i rozumie w stopniu zaawansowanym pojęcia i terminologię z zakresu złożonych zjawisk i procesów fizykochemicznych, biochemicznych i biologicznych, właściwych dla kierunku biokosmetologia
	2. zna i rozumie w stopniu pogłębionym właściwości fizyczne, chemiczne, biologiczne oraz działanie substancji aktywnych zawartych w suplementach diety
	3. zna przepisy i wymagania UE i krajowe dotyczące zapewnienia jakości suplementów diety
	Umiejętności:
	1. potrafi na podstawie dostępnych danych dokonać oceny problemu skórno-śluzniczego, postawić hipotezę oraz zaproponować sposób suplementacji diety, który wspomogłoby leczenie
2. potrafi dokonać wizualizacji danych pozyskanych z różnych źródeł oraz przygotować wystąpienie	

	ustne z publiczną prezentacją w języku polskim dotyczące zagadnień z zakresu kierunku studiów
	Kompetencje społeczne:
	1. jest gotów do pracy samodzielnej oraz w zespole oraz ponoszenia odpowiedzialności podczas wykonywania określonych zadań
	2. jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy oraz podnoszenia kompetencji zawodowych
Wymagania wstępne i dodatkowe	Ukończenie studiów I stopnia na kierunkach związanych z biologią, zaliczenie przedmiotów: fizjologia, żywienie człowieka
Treści programowe modułu	Suplementy diety a leki. Interakcje pomiędzy składnikami suplementów diety a składnikami leków i żywności. Rodzaje i zastosowanie suplementów diety. Niedobory witamin i składników mineralnych, zaburzenia mikroflory jelitowej oraz zaburzenia hormonalne i brak równowagi antyoksydacyjnej jako podstawowe przyczyny defektów kosmetycznych. Suplementy diety w pielęgnacji skóry, włosów i paznokci. Suplementy diety w terapii przeciwstarzeniowej. Suplementy diety w przewlekłych chorobach skóry. Naskórkowa suplementacja witamin, nienasyconych kwasów tłuszczowych, przeciwutleniaczy i innych substancji czynnych. Projekt własnego suplementu diety wpływającego pozytywnie na stan włosów, skóry i paznokci - od wizualizacji opakowania po dobranie dawki.
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej	<p><u>Literatura podstawowa:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Noszczyk M. Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa, 2010.</li> <li>2. Molski M. Nowoczesna kosmetologia. Wyd. PWN, Warszawa 2014.</li> <li>3. Noszczyk M. Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.</li> <li>4. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczyk B, Niedworok J. Fitoterapia i leki roślinne. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa, 2012.</li> </ol> <p><u>Literatura uzupełniająca:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jarosz M. Suplementy diety a zdrowie. Wyd. PZWL, Warszawa, 2008.</li> <li>2. Jarosz M., Dzieniszewski J. Interakcje leków z żywnością i alkoholem. Wyd. Borgis, Warszawa, 2004.</li> <li>3. Wawer I. Suplementy diety dla ciebie – jak nie stać się pacjentem. Wyd. Wektor, 2009.</li> </ol>
Planowane formy/działania/metody dydaktyczne	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych, opracowanie wyznaczonych zadań

	oraz wykonanie sprawozdań, wykonanie i zaprezentowanie projektu w formie multimedialnej, dyskusja																																				
Sposoby weryfikacji oraz formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się	<p><u>Sposoby weryfikacji osiągniętych efektów uczenia się:</u>  W1 – ocena z pisemnego zaliczenia końcowego, ocena wykonania i prezentacji projektu, ocena zadań  W2 – ocena z pisemnego zaliczenia końcowego, ocena wykonania i prezentacji projektu, ocena zadań  W3 - ocena z pisemnego zaliczenia końcowego, ocena wykonania i prezentacji projektu, ocena zadań  U1 – ocena wykonania projektu, ocena zadań  U2 – ocena prezentacji projektu  K1 – ocena pracy zespołowej w czasie wykonywania zadań podczas ćwiczeń</p> <p><u>Formy dokumentowania osiągniętych efektów uczenia się:</u>  archiwizacja pisemnego zaliczenia końcowego, sprawozdań z wykonanych zadań oraz projektu, prezentacji, dziennik prowadzącego.</p>																																				
Bilans punktów ECTS	<p style="text-align: center;"><b>KONTAKTOWE</b></p> <table border="0"> <thead> <tr> <th><b>Forma zajęć</b></th> <th><b>Liczba godz.</b></th> <th><b>Punkty ECTS</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wykład</td> <td>15 godz.</td> <td>0,60 pkt. ECTS</td> </tr> <tr> <td>Ćwiczenia</td> <td>30 godz.</td> <td>1,20 pkt. ECTS</td> </tr> <tr> <td>Konsultacje</td> <td>5 godz.</td> <td>0,20 pkt. ECTS</td> </tr> <tr> <td>Zaliczenie końcowe</td> <td>2 godz.</td> <td>0,08 pkt. ECTS</td> </tr> <tr> <td><b>Razem kontaktowe</b></td> <td><b>52 godz.</b></td> <td><b>2,08 pkt. ECTS</b></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;"><b>NIEKONTAKTOWE</b></p> <table border="0"> <tbody> <tr> <td>Opracowanie projektu</td> <td>6 godz.</td> <td>0,24 pkt. ECTS</td> </tr> <tr> <td>Przygotowanie prezentacji</td> <td>8 godz.</td> <td>0,32 pkt. ECTS</td> </tr> <tr> <td>Studiowanie literatury</td> <td>9 godz.</td> <td>0,36 pkt. ECTS</td> </tr> <tr> <td>Opracowanie zadań zaliczeniowych</td> <td>10 godz.</td> <td>0,40 pkt. ECTS</td> </tr> <tr> <td>Przygotowanie do sprawdzianu</td> <td>15 godz.</td> <td>0,60 pkt. ECTS</td> </tr> <tr> <td><b>Razem niekontaktowe</b></td> <td><b>48 godz.</b></td> <td><b>1,92 pkt. ECTS</b></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Łączny nakład pracy studenta to 100 godz. co odpowiada 4 pkt. ECTS</b></p>	<b>Forma zajęć</b>	<b>Liczba godz.</b>	<b>Punkty ECTS</b>	Wykład	15 godz.	0,60 pkt. ECTS	Ćwiczenia	30 godz.	1,20 pkt. ECTS	Konsultacje	5 godz.	0,20 pkt. ECTS	Zaliczenie końcowe	2 godz.	0,08 pkt. ECTS	<b>Razem kontaktowe</b>	<b>52 godz.</b>	<b>2,08 pkt. ECTS</b>	Opracowanie projektu	6 godz.	0,24 pkt. ECTS	Przygotowanie prezentacji	8 godz.	0,32 pkt. ECTS	Studiowanie literatury	9 godz.	0,36 pkt. ECTS	Opracowanie zadań zaliczeniowych	10 godz.	0,40 pkt. ECTS	Przygotowanie do sprawdzianu	15 godz.	0,60 pkt. ECTS	<b>Razem niekontaktowe</b>	<b>48 godz.</b>	<b>1,92 pkt. ECTS</b>
<b>Forma zajęć</b>	<b>Liczba godz.</b>	<b>Punkty ECTS</b>																																			
Wykład	15 godz.	0,60 pkt. ECTS																																			
Ćwiczenia	30 godz.	1,20 pkt. ECTS																																			
Konsultacje	5 godz.	0,20 pkt. ECTS																																			
Zaliczenie końcowe	2 godz.	0,08 pkt. ECTS																																			
<b>Razem kontaktowe</b>	<b>52 godz.</b>	<b>2,08 pkt. ECTS</b>																																			
Opracowanie projektu	6 godz.	0,24 pkt. ECTS																																			
Przygotowanie prezentacji	8 godz.	0,32 pkt. ECTS																																			
Studiowanie literatury	9 godz.	0,36 pkt. ECTS																																			
Opracowanie zadań zaliczeniowych	10 godz.	0,40 pkt. ECTS																																			
Przygotowanie do sprawdzianu	15 godz.	0,60 pkt. ECTS																																			
<b>Razem niekontaktowe</b>	<b>48 godz.</b>	<b>1,92 pkt. ECTS</b>																																			
Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego	<p>Udział w wykładach – 15 godz.  Udział w ćwiczeniach – 30 godz.  Udział w konsultacjach – 5 godz.</p>																																				

	Udział w sprawdzianie –2 godz. <b>Łącznie 52 godz. co stanowi 2,08 pkt. ECTS</b>
Odniesienie modułowych efektów uczenia się do kierunkowych efektów uczenia się	W1 - BK2_W01 W2 - BK2_W02 W3 - BK2_W07 U1 - BK2_U02 U2 - BK2_U03, BK2_U06 K1 - BK2_K02 K2 - BK2_K01