**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | **0913.4.POŁ2.D.HP** |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | **HIGIENA PSYCHICZNA*****MENTAL HYGIENE***Przedmiot do wyboru |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Położnictwo |
| **1.2. Forma studiów** | Stacjonarne, niestacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | II |
| **1.4. Profil studiów** | Praktyczny |
| **1.5. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu**  | Dr n. o zdr. Beata Szpak |
| **1.6. Kontakt**  | beata.bak@ujk.edu.plTel. 692113477 |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | Polski |
| **2.2. Semestry, na których realizowany jest przedmiot** | II |
| **2.3. Wymagania wstępne** | Podstawy psychologii i psychiatrii |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć**
 | Ćwiczenia: 20 godz. godz. niekontaktowe 10 |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych CM UJK,  |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | Zaliczenie z oceną. |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | Dyskusja, obserwacja, ćwiczenia utrwalające, analiza.  |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. Strycharczyk Doug, Clough Peter. Odpornośc psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2021.
2. Sokołowska E, Zabłocka – Żytka L. Pomoc psychologiczna chorym somatycznie. Wybrane zagadnienia. Wyd. Difin, Warszawa 2016.
 |
| **uzupełniająca** | 1. Dobińska G, Cieslikowska – Ryczko A. Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii. Scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019.
2. Stamateas B. Spokój emocjonalny. Wyd. Bellona, Warszawa 2021.
 |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***

 ***Ćwiczenia******C 1*** Poznanie metodoceny zasobów i deficytów psychicznych.***C 2*** Poznanie roli terapeuty psychicznego.***C 3*** Przygotowanie studentów do aktywnego przeciwdziałania stresowi psychicznemu.***C 4*** Zapoznanie studentów z najnowszymi metodami zapewniającymi komfort i higienę psychiczną. |
| * 1. **Treści programowe*(z uwzględnieniem formy zajęć)***

 ***Ćwiczenia***1. Sposoby radzenia sobie ze stresem.
2. Rola i zdania terapeuty psychicznego.
3. Metody i narzędzia stosowane w walce ze stresem.
4. Ćwiczenia relaksacyjne.
 |

* 1. **Przedmiotowe efekty kształcenia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt *(symbol*)** | **Po ukończeniu studiów drugiego stopnia na kierunku Położnictwo absolwent:** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI** potrafi: |
| U01 | wskazywać metody radzenia sobie ze stresem; | POŁ2P\_U3 |
| W zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH** potrafi: |
| K07 | dostrzegać i rozpoznawać własne ograniczenia w zakresie wiedzy , umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych | POŁ1P\_K7 |

**4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**

|  |  |
| --- | --- |
| **Efekty przedmiotowe *(symbol)*** | **Sposób weryfikacji (+)****W – wykłady****C - ćwiczenia** |
| **Egzamin ustny/pisemny** | **Kolokwium** | **Projekt** | **Aktywność na zajęciach** | **Praca własna** | **Praca w grupie** | **Inne - obecnośc** |
| **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** |
| W | C | … | W | C | … | W | C | … | W | C | … | W | C | … | W | C | … | W | C | … |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| K07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | **20** | **20** |
| Udział w wykładach | 19 | 19 |
| Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach | - | - |
| Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym | 1 | - |
| Zajęcia praktyczne | - | - |
| Pracownia symulacji med. | - | - |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/ | **10** | **10** |
| Przygotowanie do wykładu | - | - |
| Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium | 5 | 5 |
| Przygotowanie do egzaminu/kolokwium | 5 | 5 |
| Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa | - | - |
| Opracowanie prezentacji multimedialnej  | - | - |
| Inne (jakie?) – Przygotowanie do ustnego sprawozdania | - | - |
| **ŁĄCZNA LICZBA GODZIN** | **30** | **30** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **1** | **1** |