

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI2.A.PW	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Relaksacja</i> <i>Relaxation</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Dietetyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia I stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Mgr Wiesława Barcicka
1.6. Kontakt	41 349 69 54

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia, warsztat	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Stachyra K., Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki, Lublin, 2007. 2. Stachyra K., Modele, metody i podejścia w muzykoterapii, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, 2012.
	uzupełniająca	1. Boenisch E., Haney M., Twój stres, Wyd. GWP, Gdańsk, 2007. 2. Weller S., Oddech, który leczy, Wyd. GWP, Gdańsk, 2007.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1. Zapoznanie studenta z reaktywnymi i proaktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych. C2. Kształtowanie umiejętności autorelaksacji oraz wprowadzania elementów strategii relaksacyjnych w pracy zawodowej (ćwiczenia, warsztat). C3. Poszerzanie świadomości z zakresu zachowań prozdrowotnych, higieny psychicznej jako determinantów podnoszenia jakości życia i profilaktyki antystresowej (warsztat, ćwiczenia).
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: Elementy masażu relaksacyjnego (misy tybetańskie, dzwonki wietrzne (konchi), kamertony itp. (pokaz, warsztat). Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowe. Trening autogenny Johansona Schulza – założenia i zastosowanie. Omówienie ćwiczeń i praktyczne zastosowanie. Wykorzystanie logorytmiki, zabaw muzyczno–ruchowych i tańca w relaksacji – warsztat.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	Zna reaktywne i proaktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych.	DI1P_W07
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	Organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności.	DI1P_U06
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	Dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	DI1P_K02

1.1. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																	
	Praca w grupie			Aktywność na zajęciach														
	Forma zajęć			Forma zajęć														
	W	C	...	W	C	...												
W01		+			+													
U01		+			+													
K01		+			+													

4.4. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Ćwiczenia (C)	3	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów: student chętnie uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować niektóre metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki.
	3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów: student chętnie uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować wybrane metody i techniki relaksacyjne. Umie przeprowadzić zajęcia relaksacyjne korzystając z gotowych scenariuszy.
	4	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów: student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych.
	4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów: student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu.
	5	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów: student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu. Sam proponuje nowe rozwiązania w zakresie tworzenia zajęć relaksacyjnych.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne

<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	25	15
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	25	35
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	25	35
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....