

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI2.A.PW	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Higiena psychiczna</i> <i>Mental hygiene</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Dietetyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia II stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Mgr Marzena Reliszka
1.6. Kontakt	marzena.reliszka@ujk.edu.pl

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	Metody aktywne, dyskusja, praca w grupach.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Lederer. D., Hall M. Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i życiu codziennym. GWP, Gdańsk, 2008.
	uzupełniająca	1. Cungi C., Limousin S. Jak się relaksować stosując odpowiednią metodę. Wyd. Czarna Owca, Warszawa, 2010.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1. Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka. C2. Dostarczenie studentom wiedzy na temat relaksacji jako metody radzenia sobie ze stresem. C3. Wykształcenie u studentów umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących wzmożone napięcie emocjonalne.	
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: 1. Stres w ujęciu psychologicznym. 2. Relaksacja jako metoda zmniejszania stresu. 3. Wybrane techniki relaksacyjne pomocne w radzeniu sobie ze stresem.	

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	Zna etiologię stresu oraz jego wpływ na zdrowie człowieka.	DI2P_W05
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	Organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności.	DI2P_U04
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	Dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	DI2P_K02

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)															
	Praca własna – przygotowanie prezentacji			Aktywność na zajęciach			Praca w grupie									
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć									
	W	C	...	W	C	...	W	C	...							
W01		+			+			+								
U01		+			+			+								
K01		+			+			+								

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Ćwiczenia (C)	3	Uzyskanie 61-68%: zna jedną metodę relaksacji i potrafi ją przedstawić (praca w grupie).
	3,5	Uzyskanie 69-76%: zna jedną z metod relaksacji i potrafi ją przedstawić (praca w grupie). Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji.
	4	Uzyskanie 77-84%: zna dwie metody relaksacji i potrafi je przedstawić (praca w grupie). Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować dwie techniki relaksacyjne.
	4,5	Uzyskanie 85-92%: zna trzy metody relaksacji i potrafi je przedstawić (praca w grupie). Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować trzy techniki relaksacyjne.
	5	Uzyskanie 93-100%: zna cztery metody relaksacji i potrafi je przedstawić (praca w grupie). Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować cztery techniki relaksacyjne.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	5	5
Opracowanie prezentacji multimedialnej	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

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

.....