

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0915.4.DI1.A.PW

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Relaksacja

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Relaxation

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) 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 (zajęć)	mgr Marzena Reliszka
1.6. Kontakt	marzena.reliszka@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Brak

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia. Obecność na zajęciach jest obowiązkowa.
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia, warsztaty
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	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.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Boenisch E., Haney M., Twój stres, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2007. 2. Weller S., Oddech, który leczy, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2007.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (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, warsztaty)
- **C3.** Poszerzanie świadomości z zakresu zachowań prozdrowotnych, higieny psychicznej jako determinantów podnoszenia jakości życia i profilaktyki antystresowej (warsztaty, ćwiczenia)

4.2. Treści programowe

Ćwiczenia

1. Elementy masażu relaksacyjnego (misy tybetańskie, dzwonki wietrzne (konchi), kamertony itp. (pokaz, warsztat).
2. Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowe.
3. Trening autogenny Johansona Schulza – założenia i zastosowanie.
4. Omówienie ćwiczeń i praktyczne zastosowanie.
5. Wykorzystanie logorytmiki, zabaw muzyczno–ruchowych i tańca w relaksacji – warsztat.

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	Zna reaktywne i proaktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych.	DI1P_W07
-----	---	----------

w zakresie umiejętności:

U01	Organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności.	DI1P_U06
-----	--	----------

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	DI1P_K02
-----	---	----------

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Praca w grupie	Aktywność na zajęciach
------------------------------	----------------	------------------------

Forma zajęć

1: 2:	Ćwiczenia (C)	Ćwiczenia (C)
W01	+	+
U01	+	+
K01	+	+

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	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 odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Umie przeprowadzić zajęcia relaksacyjne korzystając z gotowych scenariuszy.
4,0	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.
5,0	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	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	25	15
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń	25	35
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2	2

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

.....

