

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0915.4.DI2.A.PW

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Higiena psychiczna

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Mental hygiene

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) 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 (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	Metody aktywne, dyskusja, praca w grupach.
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Lederer. D., Hall M. Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i życiu codziennym. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2008.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Cungi C., Limousin S. Jak się relaksować stosując odpowiednią metodę. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2010

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (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

Ćwiczenia

- 1.Stres w ujęciu psychologicznym.
- 2.Relaksacja jako metoda zmniejszania stresu.
- 3.Wybrane techniki relaksacyjne pomocne w radzeniu sobie ze stresem.

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 etiologię stresu oraz jego wpływ na zdrowie człowieka.	DI2P_W05
-----	--	----------

w zakresie umiejętności:

U01	Organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności.	DI2P_U04
-----	--	----------

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	DI2P_K02
-----	---	----------

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

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Praca własna – przygotowanie prezentacji	Aktywność na zajęciach	Praca w grupie
------------------------------	--	------------------------	----------------

Forma zajęć

1: 2:	Ćwiczenia (C)	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%: 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.
4,0	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.
5,0	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	Obciążenie studenta: 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 (zajęcia)	1	1

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

.....