

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.A6.HP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Higiena psychiczna <i>Mental hygiene</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Fizjoterapia
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	jednolite magisterskie
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Mgr Marzena Rzeliszka
1.6. Kontakt	marzena.reliszka@ujk.edi.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne(CP)	
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(CP): C1. Zapoznanie studentów z wpływem choroby i bólu na psychikę człowieka. C2. Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka. C3. Dostarczenie studentom wiedzy na temat relaksacji jako metody radzenia sobie ze stresem. C4. Wykształcenie u studentów umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących wzmożone napięcie emocjonalne.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia(CP): - Psychologiczne następstwa choroby i bólu. - Znaczenie relacji pacjent – fizjoterapeuta. Higiena psychiczna w zawodach medycznych. - Stres w ujęciu psychologicznym. - Relaksacja jako metoda zmniejszania stresu. - 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	-	-
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	FIZJ_B.U4. FIZJ_OU9

w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	FIZJ_OK5

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna – przygotowanie prezentacji			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	P	...	W	C	P	...	W	C	P	...
U01											x				x			x			
K01											x				x			x			

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (CP)*	3	Zna jedną metodę relaksacji i potrafi ją przedstawić.
	3,5	Zna jedną z metod relaksacji i potrafi ją przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji.
	4	Zna dwie metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować dwie techniki relaksacyjne.
	4,5	Zna trzy metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować trzy techniki relaksacyjne.
	5	Zna cztery metody relaksacji i potrafi je przedstawić. 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/	25	25
Udział w ćwiczeniach(CP)	25	25
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	25
Przygotowanie do ćwiczeń(CP)	15	15
Opracowanie prezentacji multimedialnej	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....