

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	913.4.PIEL1.A/D.R	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Relaksacja</i> Relaxation Techniques
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Pielęgniarstwo
1.2. Forma studiów *	stacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia pierwszego stopnia licencjackie
1.4. Profil studiów *	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Mgr M. Reliszka
1.6. Kontakt	Marzena.reliszka@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	j. polski
2.2. Wymagania wstępne	Znajomość podstawowych procesów poznawczych, emocjonalnych

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		Ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym CM UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		wykład z pogadanką, scenki sytuacyjne, techniki relaksacyjne
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	Zieliński P., Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej, Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2011 2. Lederer D., Hall M., Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym, GWP Gdańsk 2008
	uzupełniająca	Gmitrzak D. Trening relaksacji. Wyd. Samo sedno 2017.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia

C1. Wyształcenie u studentów umiejętności poprawnego wykonywania ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych.

C2. Rozwinięcie zdolności do dobierania i modyfikowania poznanych technik w zależności od bieżących potrzeb organizmu oraz specyfiki sytuacji stresowej.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia

1. Fizjologia oddechu i techniki oddechowe w regulacji emocji.
2. Ćwiczenie uważności.
3. Techniki wyciszające.
4. Stan napięcia a stan rozluźnienia.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
	w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:	
U01	wskazywać i stosować właściwe techniki redukowania leku i metody relaksacyjne;	PIEL1P U18

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

[illegible]

	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
U01											+			+						+	

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Kryterium oceny
3,0 Opanowanie treści i umiejętności na poziomie od 61 do 68%
3,5 Opanowanie treści i umiejętności na poziomie od 69 do 76%
4,0 Opanowanie treści i umiejętności na poziomie od 77 do 84%
4,5 Opanowanie treści i umiejętności na poziomie od 85% do 92%
5,0 Opanowanie treści i umiejętności na poziomie 93% i więcej

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/(W TYM 5 H realizowanych przy użyciu technik kształcenia na odległość)	25	
Udział w ćwiczeniach *	25	
Udział w kolokwium zaliczeniowym itp. *		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/		
Przygotowanie do wykładu *		
Przygotowanie do kolokwium *		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	

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

.....

*niepotrzebne usunąć