

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0913.4.POŁ1.A/D.R	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Relaksacja <i>Relaxation</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Położnictwo
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego 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	j. polski
2.2. Wymagania wstępne	Brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia: 25 godzin	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Dyskusja Uczenie aktywizujące Praca grupowa	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. 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
C1 Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka.
C2 Dostarczanie wiedzy na temat różnych metod relaksacji.
C3 Wykształcenie umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących duże napięcie emocjonalne.
4.2. Treści programowe
ĆWICZENIA
1. Stres w ujęciu psychologicznym.
2. Relaksacja jako metoda zmniejszenia stresu.
3. Wybrane techniki relaksacyjne w radzeniu sobie ze stresem.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna:		
W01	techniki redukowania lęku, metody relaksacji i mechanizmy powstawania, działania i zapobiegania wypaleniu zawodowemu;	POŁ1P_W41
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	wskazywać i stosować właściwe techniki redukowania lęku i metody relaksacyjne;	POŁ1P_U24
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	prezentuje właściwą postawę wobec poznanej wiedzy i nabytych umiejętności oraz gotowość dalszego doskonalenia w tym zakresie i ustawicznego rozwoju zawodowego	-

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+)																				
	W – wykłady C - ćwiczenia																				
	Egzamin ustny/pisemny			Kolokwium			Projekt			Aktywność na zajęciach			Praca własna			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	...	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	61-68% opanowanie treści i umiejętności na poziomie podstawowym
	3,5	69-76% opanowanie treści i umiejętności na poziomie podstawowym, obecność 70% na zajęciach
	4	77-84% opanowanie treści i umiejętności na poziomie podstawowym, obecność 80% na zajęciach, aktywność na zajęciach
	4,5	85-92% prezentowana wiedza i umiejętności wykraczają poza poziom podstawowy, zna podstawowe techniki relaksacyjne i umie z nich korzystać, obecność i aktywność na zajęciach
	5	93-100% prezentowana wiedza i umiejętności wykraczają poza poziom podstawowy, zna techniki relaksacyjne i umie z nich korzystać, obecność i aktywność na zajęciach

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA/GODZINY KONTAKTOWE/	25	-
Udział w wykładach	-	-
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach	25	-
ćwiczenia praktyczne	-	-
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym	-	-
Inne (należy wskazać jakie? np. zajęcia praktyczne)	-	-
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	-	-
Przygotowanie do wykładu	-	-
Przygotowanie do ćwiczeń	-	-
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	-
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	-

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

.....