

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0913.4.POL2.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/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Mgr Marzena Reliszka Dr n. o zdr. Beata Szpak
1.6. Kontakt	marzena.reliszka@ujk.edu.pl beata.szpak@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 20 godzin Godziny niekontaktowe 10	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne CM 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. 3. Dobińska G, Cieslikowska – Ryczko M. Techniki metody relaksacyjne w wychowaniu. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019.
	uzupełniająca	Talarowska M, Florkowski A, Gałęcki P. Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów medycyny i kierunków medycznych, Wydawnictwo Continuo, Wrocław 2011.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1.Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) <i>Ćwiczenia</i> C1 Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka C2Dostarczanie wiedzy na temat różnych metod relaksacji C3 Wykształcenie umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących duże napięcie emocjonalne
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) <i>Ćwiczenia</i> 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 UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	wskazywać metody radzenia sobie ze stresem.	POŁ2P_U3

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+)																				
	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	...
U01											+			+							

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)	3	61-68% opanowanie treści na poziomie podstawowym
	3,5	69-76% opanowanie treści na poziomie podstawowym, obecność 70% na zajęciach
	4	77-84% opanowanie treści na poziomie podstawowym, obecność 80% na zajęciach, aktywność na zajęciach
	4,5	85-92% prezentowana wiedza wykracza poza poziom podstawowy, zna podstawowe techniki relaksacyjne i umie z nich korzystać, obecność i aktywność na zajęciach
	5	93-100% prezentowana wiedza wykracza 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/	20	20
Udział w wykładach	-	-
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach	20	20
Ćwiczenia praktyczne	-	-
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym	-	-
Inne (należy wskazać jakie? np. zajęcia praktyczne)	-	-
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	10
Przygotowanie do wykładu	-	-
Przygotowanie do ćwiczeń	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	30	30
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

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

.....