

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0913.4.POL2.D.HP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Higiena psychiczna Mental hygiene
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Położnictwo
1.2. Forma studiów	Stacjonarne, niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr n. o zdr. Beata Szpak
1.6. Kontakt	beata.bak@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawy psychologii i psychiatrii

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia: 20 godz. godz. niekontaktowe 10	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych CM UJK,	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną.	
3.4. Metody dydaktyczne	Dyskusja, obserwacja, ćwiczenia utrwalające, analiza.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Strycharczyk Doug, Clough Peter. Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2021. 2. Sokołowska E, Zabłocka – Żytka L. Pomoc psychologiczna chorym somatycznie. Wybrane zagadnienia. Wyd. Difin, Warszawa 2016.
	uzupełniająca	1. Dobińska G, Cieslikowska – Ryczko A. Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii. Scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019. 2. Stamateas B. Spokój emocjonalny. Wyd. Bellona, Warszawa 2021.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia C 1 Poznanie metod oceny zasobów i deficytów psychicznych. C 2 Poznanie roli terapeuty psychicznego. C 3 Przygotowanie studentów do aktywnego przeciwdziałania stresowi psychicznemu. C 4 Zapoznanie studentów z najnowszymi metodami zapewniającymi komfort i higienę psychiczną.	
4.2. Treści programowe(z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia 1. Sposoby radzenia sobie ze stresem. 2. Rola i zdania terapeuty psychicznego. 3. Metody i narzędzia stosowane w walce ze stresem. 4. Ćwiczenia relaksacyjne.	

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt (symbol)	Po ukończeniu studiów drugiego stopnia na kierunku Położnictwo absolwent:	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
W zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	wskazywać metody radzenia sobie ze stresem;	POŁ2P_U3
W zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K07	dostrzegać i rozpoznawać własne ograniczenia w zakresie wiedzy , umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	POŁ1P_K7

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 - obecność		
	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											+			+			+			+	
K07											+			+						+	

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	19	19
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach	-	-
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym	1	1
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	10
Przygotowanie do wykładu	-	-
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium	5	5
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium	5	5
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)

