

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0912.4.RM1.A.PW	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Techniki relaksacyjne w radzeniu sobie ze stresem
	angielskim	Relaxation techniques in dealing with stress

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Ratownictwo medyczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. o zdr. Mirosława Tekiel
1.6. Kontakt	mirosława.tekiel@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
----------------------	--------

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia, zajęcia praktyczne	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	CSM, Dział Terapii zajęciowej ŚCO – zajęcia praktyczne	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	ZO	
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), uczenie aktywizujące-analiza przypadków, objaśnienie Zajęcia praktyczne: ćwiczenia praktycznych umiejętności	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. P. Zieliński, Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej, Częstochowa 2011 2. Relaksacja w pigułce : jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym / Debra Lederer, Michael Hall ; przekł. Grażyna Litwińczuk. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2008.
	uzupełniająca	1. W.T. Gallwey, E.Hanzelik i J.Horton. Wewnętrzna gra: stres. Łódź, 2015 2. A. Sławińska, Zastosowanie progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona w praktyce klinicznej, Psychiatria i Psychoterapia 2016; tom 12, numer 4: strony 3-15

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia/zajęcia praktyczne
C1. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem – techniki i ćwiczenia
C2. Wprowadzenie w zagadnienia z zakresu: reakcja relaksacji – definicja i proces
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia/zajęcia praktyczne
Proces relaksacji, stres. Technika relaksacji według Jacobsona. Trening autogenny Schultza. Inne formy relaksacji.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	podstawowe pojęcia, teorie i zasady etyczne służące jako ogólne ramy właściwego interpretowania i analizowania zagadnień moralno-medycznych;	RM1P_B.W17
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzać podsumowanie zdarzenia traumatycznego (debriefing) w zespole;	RM1P_B.U13
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	przewidywania i uwzględniania czynników wpływających na reakcje własne i pacjenta;	RM1P_K.2

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)								
	Aktywność na zajęciach*			Egzamin ustny			Praca w grupie*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	PZ	W	C	PZ	W	C	PZ
W01		x	x		x			x	x
U01		x	x		x			x	x
K01		x	x		x			x	x

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C) / zajęcia praktyczne (PZ)	3	61-68%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające.
	3,5	69-76%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela.
	4	77-84%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych.
	4,5	85-92%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych.
	5	93-100%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	30
Udział w ćwiczeniach	30	30
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	20
Przygotowanie do ćwiczeń	10	10
Zebrań materiałów - kwerenda internetowa	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)

.....