

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0912.4.RM2.A.PW	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Relaksacja
	angielskim	Relaxation

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Ratownictwo medyczne
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia II 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	Polski
2.2. Wymagania wstępne*	Brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3. SELEKCJA WYKAZU LITERATURY PRZEDMIOTU		
3.1. Forma zajęć		ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		Ćwiczenia, warsztat
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Stachyra K., Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki, Lublin, 2007. 2. Stachyra K., Modele, metody i podejścia w muzykoterapii, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, 2012.
	uzupełniająca	1. Boenisch E., Haney M., Twój stres, Wyd. GWP, Gdańsk, 2007. 2. Weller S., Oddech, który leczy, Wyd. GWP, Gdańsk, 2007.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
C1. Zapoznanie studenta z reaktywnymi i proaktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych.
C2. Kształtowanie umiejętności autorelaksacji oraz wprowadzania elementów strategii relaksacyjnych w pracy zawodowej (ćwiczenia, warsztat).
C3. Poszerzanie świadomości z zakresu zachowań prozdrowotnych, higieny psychicznej jako determinantów podnoszenia jakości życia i profilaktyki antystresowej (warsztat, ćwiczenia).
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia
1. Reaktywne i proaktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych.
2. Elementy masażu relaksacyjnego (misy tybetańskie, dzwonki wietrzne (konchi), kamertony itp. (pokaz, warsztat).
3. Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowe. Trening autogenny Johansona Schulza – założenia i zastosowanie.
4. Omówienie ćwiczeń i praktyczne zastosowanie. Wykorzystanie logorytmiki, zabaw muzyczno-ruchowych i tańca w relaksacji – warsztat.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	potrafi rozpoznawać kulturowe uwarunkowania stylu życia mające wpływ na zdrowie i chorobę	RM2P_A.U13

w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	jest gotów do radzenia sobie ze stresem i zapobiegania zespołowi wypalenia zawodowego	RM2P_K7

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																		
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																	
	Aktywność na zajęciach*			Praca w grupie*														
	Forma zajęć			Forma zajęć														
	W	C		W	C													
	U01		+			+												
K01		+			+													

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)	3	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów: student chętnie uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować niektóre metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki.
	3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów: student chętnie uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować wybrane metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Umie przeprowadzić zajęcia relaksacyjne korzystając z gotowych scenariuszy.
	4	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów: student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych.
	4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów: student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu.
	5	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów: student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu. Sam proponuje nowe rozwiązania w zakresie tworzenia zajęć relaksacyjnych.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	15
Udział w ćwiczeniach	15	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	10
Przygotowanie do ćwiczeń	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....