

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.A3.HP	
Nazwa przedmiotu w języku	Polskim	Higiena psychiczna <i>Mental hygiene</i>
	Angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego 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*	podstawy psychologii

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOT

3.1. Forma zajęć		ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		zajęcia w pomieszczeniach UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		metody aktywne, dyskusja, praca w grupach
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1. Kabat-Zinn J. Mindfulness for well-being: reducing stress through awareness. Hachette. New York 2020. 2. Sirois FM, Kitner R. Stress and Health: Psychological Approaches. Routledge. London 2019. 3. Goleman D, Davidson R. The science of meditation: how to change your brain, mind and body. Penguin. New York 2017.
	Uzupełniająca	1. Talarowska M, Florkowski A, Gałęcki P. Podstawy Psychologii. Podręcznik dla studentów medycyny i kierunków medycznych. Edra Urban & Partner. Wrocław 2018. 2. Gałęcki P, Pilecki M, Rymaszewska J. Psychiatria. Podstawy w praktyce klinicznej. PZWL. Warszawa 2021.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu Ćwiczenia: C1. Zna etiologię stresu oraz jego wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. C2. Potrafi stosować techniki relaksacyjne w celu redukcji napięcia emocjonalnego. C3. Wykazuje gotowość do dbania o higienę psychiczną i podejmowania działań służących radzeniu sobie ze stresem w sytuacjach wymagających.
4.2. Treści programowe Ćwiczenia: - Stres w ujęciu psychologicznym. - Relaksacja jako metoda zmniejszenia stresu. - Wybrane techniki relaksacyjne pomocne 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:		
W01	Posiada wiedzę na temat etiologii i znaczenia stresu dla zdrowia człowieka. Posiada wiedzę na temat relaksacji oraz możliwości wykorzystania jej w celu zmniejszenia poziomu stresu.	WF2P_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi samodzielnie zastosować wybrane techniki relaksacyjne.	WF2P_U17
U02	Potrafi współpracować w procesie dydaktyczno- wychowawczym formułując swoje poglądy	WF2P_U4
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Bierze odpowiedzialność za prowadzone przez siebie techniki relaksacyjne.	WF2P_K01
K02	Docenia krytykę specjalistów	WF2P_K02

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna – przygotowanie prezentacji			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											x			x			x				
U01											x			x			x				
U02											x			x			x				
K01											x			x			x				
K02											x			x			x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Zna jedną metodę relaksacji i potrafi ją przedstawić.
	3,5	Zna jedną z metod relaksacji i potrafi ją przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji.
	4	Zna dwie metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować dwie techniki relaksacyjne.
	4,5	Zna trzy metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować trzy techniki relaksacyjne.
	5	Zna cztery metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować cztery techniki relaksacyjne.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	20	15
Udział w ćwiczeniach	20	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	5	10
Przygotowanie do ćwiczeń i przygotowanie prezentacji multimedialnej	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....