

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.7.ZP1.A8.PW	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Techniki relaksacyjne w radzeniu sobie ze stresem
	angielskim	Relaxation techniques in coping with stress

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia licencjackie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
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	Język polski
2.2. Wymagania wstępne*	Brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	ZO	
3.4. Metody dydaktyczne	Dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG) Uczenie aktywizujące-analiza przypadków (AP) Objaśnienie (OB)	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Zieliński P. (2011). Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej. Częstochowa, Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza. 2. Kulmatycki L. Lekcja relaksacji. Wrocław: AWF 3. Lederer D., Hall M. (2008) Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym. Gdańsk: GWP
	uzupełniająca	1. Talarowska M, Florkowski, A., Gałęcki P. (2011) Podstawy Psychologii. Podręcznik dla studentów medycyny i kierunków medycznych. Wrocław

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład/Ćwiczenia C1. Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka C2. Dostarczenie wiedzy na temat technik relaksacyjnych jako metod radzenia ze stresem C3. Wykształcenie umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących wzmożone napięcie emocjonalne
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład/Ćwiczenia 1. Stres w ujęciu psychologicznym 2. Reakcja relaksacji – definicja i proces 3. Relaksacja jako metoda zmniejszenia stresu 4. Wybrane techniki relaksacyjne pomocne w radzeniu sobie ze stresem 5. Technika relaksacji według Jacobsona 6. Trening autogenny Schultza

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	posiada pogłębiony zakres wiedzy z zakresu etiologii i znaczenia stresu dla zdrowia człowieka	ZP1A_W02
W02	posiada ogólną wiedzę na temat relaksacji oraz możliwości wykorzystania jej w celu zmniejszenia poziomu stresu	ZP1A_W03
W03	zna pojęcia opisujące objawy stresu	ZP1A_W04
W04	definiuje reakcje relaksacji	ZP1A_W05
W05	zna główne zagrożenia dla organizmu człowieka wynikające z doświadczania sytuacji stresowych	ZP1A_W12

W06	posiada wiedzę z zakresu wybranych technik relaksacyjnych	
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	wykorzystuje poznane metody i techniki relaksacyjne do określonych problemów związanych z doświadczaniem napięcia stresowego, zna ich możliwości i ograniczenia	ZP1A_U01
U02	potrafi podjąć działania odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy wykorzystując terapeutyczną wartość stosowanych technik i procedur oraz jest w stanie samodzielnie je stosować	ZP1A_U07
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	prezentuje właściwą postawę wobec poznanej wiedzy i nabytych umiejętności oraz gotowość dalszego doskonalenia w tym zakresie	ZP1A_K04
K02	wykazuje kompetencje oraz jest gotów do dostrzegania i rozpoznania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych a także konsultacji specjalistycznych	ZP1A_K05

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	...
W01							+	+		+	+										
W02							+	+		+	+										
W03							+	+		+	+										
W04							+	+		+	+										
W05							+	+		+	+										
W06							+	+		+	+										
U01							+	+		+	+										
U02							+	+		+	+										
K01							+	+		+	+										
K02							+	+		+	+										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	61-68%. Opanowanie treści na poziomie podstawowym, uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	3,5	69-76%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	4	77-84%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.
	4,5	85-92%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające, uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego
	5	93-100%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji, uzyskanie punktów z zaliczenia pisemnego.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	
Udział w wykładach*		
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*		
Inne (jakie?)*		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
Przygotowanie do wykładu*		
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*		
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*		
Zebrań materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		

<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>		
<i>Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)*</i>		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

**niepotrzebne usunąć*

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

.....