

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.4.ZP1.A.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	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., Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej, Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2011. 2. Kulmatycki L. Lekcja relaksacji. Wydawnictwo AWF Wrocław 2012. 3. Lederer D., Hall M., Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym, GWP Gdańsk 2008.
	uzupełniająca	1. Talarowska M, Florkowski, A., Gałęcki P., Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów medycyny i kierunków medycznych, Wydawnictwo Continuo, Wrocław 2011.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
C1. Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka
C2. Dostarczenie wiedzy na temat relaksacji jako metody radzenia ze stresem
C3. Wychowanie umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących wzmożone napięcie emocjonalne
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>Stres w ujęciu psychologicznym, Relaksacja jako metoda zmniejszenia stresu, wybrane techniki relaksacyjne pomocne w radzeniu sobie ze stresem</i>

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W04	definiuje pojęcia na temat etiologii i znaczenia stresu dla zdrowia człowieka, zna techniki relaksacyjne w celu redukcji napięcia związanego ze stresem	ZP1A_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	wykorzystuje poznane metody i techniki relaksacyjne do rozwiązywania problemów związanych ze skutkami życia w stresie	ZP1A_U01
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	prezentuje właściwą postawę wobec poznanej wiedzy i nabytych umiejętności oraz gotowość dalszego doskonalenia w tym zakresie i ustawicznego rozwoju zawodowego	ZP1A_K01

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								+				+									
U01								+				+									
K01								+				+									

*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*	25	
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*		
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)*		
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)

.....