

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0919.4.ZP1.A.PW

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Techniki relaksacyjne w radzeniu sobie ze stresem

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Relaxation techniques in coping with stress

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr n. o zdr. Mirosława Tekiel
1.6. Kontakt	mirosława.tekiel@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Brak

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia (C). Obecność na zajęciach jest obowiązkowa.
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Salę dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia przedmiotowe, dyskusja wielokrotna (grupowa)
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Gmitrzak D., Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji, Edgard, Warszawa, 2021. 2. Jakubik-Hajdukiewicz J., Relaksacja. Jak zadbać o ciało, umysł i emocje, Wydawnictwo KOS, Katowice, 2020.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Greenberg M., Mózg odporny na stres. Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań, 2022. 2. McKeown P., Spokojny oddech, spokojny umysł. Metoda Butejki i trening uważności, Wydawnictwo Spokojny Oddech, Nowy Sącz, 2022.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

- **C1.** Zapoznanie studentów z podstawami teoretycznymi definicji stresu oraz jego wpływu na funkcjonowanie człowieka
- **C2.** Dostarczenie wiedzy na temat technik relaksacji jako metody wzmaganie się ze stresem
- **C3.** Wykształcenie umiejętności relaksacji w sytuacjach stresogennych i doświadczania napięcia emocjonalnego

4.2. Treści programowe

Ćwiczenia

1. Psychologiczne definicje stresu.
2. Relaksacja jako metoda radzenia sobie z napięciem emocjonalnym.
3. Wybrane techniki relaksacyjne stosowane w redukcji napięcia emocjonalnego i radzeniu sobie ze stresem.

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	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 efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Aktywność na zajęciach
------------------------------	-----------	------------------------

Forma zajęć

1 :	C	C
2: W01	+	
U01	+	+
K01	+	

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 61% do 68% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia (na ocenę wpływa także aktywność na zajęciach)*.
3,5	Zaliczył kolokwium na poziomie 69% do 76% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia (na ocenę wpływa także aktywność na zajęciach)*.
4,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 77% do 84% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia (na ocenę wpływa także aktywność na zajęciach)*.
4,5	Zaliczył kolokwium na poziomie 85% do 92% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia (na ocenę wpływa także aktywność na zajęciach)*.
5,0	Zaliczył kolokwium na poziomie 93% do 100% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia (na ocenę wpływa także aktywność na zajęciach)*.

*Punkty za aktywność na zajęciach uwzględniane są po uzyskaniu oceny pozytywnej z przedmiotu na bazie pozostałych kryteriów oceny.

5. punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	25
Udział w ćwiczeniach	25
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	25
Przygotowanie do ćwiczeń	25
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2

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

.....