

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kod przedmiotu</b>	0915.4.DI1.A.PW	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<i>Higiena psychiczna</i> <i>Mental hygiene</i>
	angielskim	

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	Dietetyka
<b>1.2. Forma studiów</b>	Stacjonarne/niestacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	Studia I stopnia
<b>1.4. Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	Mgr Marzena Rzeliszka
<b>1.6. Kontakt</b>	marzena.reliszka@ujk.edu.pl

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Język wykładowy</b>	Polski
<b>2.2. Wymagania wstępne</b>	Brak

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	Ćwiczenia	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	Zaliczenie z oceną	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	Metody aktywne, dyskusja, praca w grupach.	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	1. Lederer. D., Hall M. Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i życiu codziennym. GWP, Gdańsk, 2008.
	<b>uzupełniająca</b>	1. Cungi C., Limousin S. Jak się relaksować stosując odpowiednią metodę. Wyd. Czarna Owca, Warszawa, 2010.

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

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

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY zna i rozumie:</b>		
W01	Zna etiologię stresu oraz jego wpływ na zdrowie człowieka.	DI1P_W07
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:</b>		
U01	Organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności.	DI1P_U06
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:</b>		
K01	Dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	DI1P_K02

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się												
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)											
	Kolokwium			Praca własna			Praca w grupie					
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...			
W01		+			+			+				
U01		+			+			+				
K01		+			+			+				

4.4. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Ćwiczenia (C)	3	Uzyskanie 61-68%: zna jedną metodę relaksacji i potrafi ją przedstawić (praca w grupie).
	3,5	Uzyskanie 69-76%: zna jedną z metod relaksacji i potrafi ją przedstawić (praca w grupie). Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji.
	4	Uzyskanie 77-84%: zna dwie metody relaksacji i potrafi je przedstawić (praca w grupie). Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować dwie techniki relaksacyjne.
	4,5	Uzyskanie 85-92%: zna trzy metody relaksacji i potrafi je przedstawić (praca w grupie). Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować trzy techniki relaksacyjne.
	5	Uzyskanie 93-100%: zna cztery metody relaksacji i potrafi je przedstawić (praca w grupie). 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/	25	15
Udział w ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń	25	35
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

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

.....