

## KARTA PRZEDMIOTU

|                                  |                        |                                  |
|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|
| <b>Kod przedmiotu</b>            | <b>0915.4.DII.A.PW</b> |                                  |
| <b>Nazwa przedmiotu w języku</b> | polskim                | <i>Relaksacja<br/>Relaxation</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 Reliszka        |
| <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>       | Ćwiczenia, warsztat                                 |   |
| <b>3.5. Wykaz literatury</b>         | <b>podstawowa</b>                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stachyra K., Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki, Lublin, 2007.</li> <li>2. Stachyra K., Modele, metody i podejścia w muzykoterapii, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, 2012.</li> </ol> |
|                                      | <b>uzupełniająca</b>                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boenisch E., Haney M., Twój stres, Wyd. GWP, Gdańsk, 2007.</li> <li>2. Weller S., Oddech, który leczy, Wyd. GWP, Gdańsk, 2007.</li> </ol>   |

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

|  |
|--|
| <p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br/> <b>Ćwiczenia:</b><br/> <b>C1.</b> Zapoznanie studenta z reaktywnymi i proaktywnymi sposobami radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych.<br/> <b>C2.</b> Kształtowanie umiejętności autorelaksacji oraz wprowadzania elementów strategii relaksacyjnych w pracy zawodowej (ćwiczenia, warsztat).<br/> <b>C3.</b> Poszerzanie świadomości z zakresu zachowań prozdrowotnych, higieny psychicznej jako determinantów podnoszenia jakości życia i profilaktyki antystresowej (warsztat, ćwiczenia).</p> |
| <p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br/> <b>Ćwiczenia:</b><br/>           Elementy masażu relaksacyjnego (misy tybetańskie, dzwonki wietrzne (konchi), kamertony itp. (pokaz, warsztat). Zapoznanie z muzyką synchronizującą fale mózgowe. Trening autogenny Johansona Schulza – założenia i zastosowanie. Omówienie ćwiczeń i praktyczne zastosowanie. Wykorzystanie logorytmiki, zabaw muzyczno–ruchowych i tańca w relaksacji – warsztat.</p>   |

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt  | Student, który zaliczył przedmiot   | Symbole kierunkowych efektów uczenia się |
|--|---|--|
| w zakresie <b>WIEDZY zna i rozumie:</b>                  |   |  |
| W01  | Zna reaktywne i proaktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, w szczególności z obszaru technik relaksacyjnych. | DI1P_W07                                 |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI potrafi:</b>                  |   |  |
| U01  | Organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności.  | DI1P_U06                                 |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:</b> |   |  |
| K01  | Dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.       | DI1P_K02                                 |

#### 1.1. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

| Efekty przedmiotowe (symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |                        |   |     |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------|--------------------------|---|-----|------------------------|---|-----|--|--|--|--|--|--|
|                              | Praca w grupie           |   |     | Aktywność na zajęciach |   |     |  |  |  |  |  |  |
|                              | Forma zajęć              |   |     | Forma zajęć            |   |     |  |  |  |  |  |  |
|                              | 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% maksymalnej liczby punktów: student chętnie uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować niektóre metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki.   |
|               | 3,5   | Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów: student chętnie uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować wybrane metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Umie przeprowadzić zajęcia relaksacyjne korzystając z gotowych scenariuszy.  |
|               | 4     | Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów: student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych.   |
|               | 4,5   | Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów: student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu.  |
|               | 5     | Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów: student chętnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach, pracuje w grupie; zna i potrafi wybrać i zastosować odpowiednie metody i techniki relaksacyjne. Umie odpowiednio dobrać rodzaj i gatunek muzyki. Sam tworzy scenariusze zajęć relaksacyjnych. Chętnie sięga po literaturę specjalistyczną z tego tematu. Sam proponuje nowe rozwiązania w zakresie tworzenia zajęć relaksacyjnych. |

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria   | Obciążenie studenta |                       |
|---|---------------------|-----------------------|
|   | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| <i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i> | <b>25</b>           | <b>15</b>             |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i>   | 25                  | 15                    |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>                                     | <b>25</b>           | <b>35</b>             |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>   | 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)

.....