

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0915.4.DI1.A.PW	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Techniki relaksacyjne w radzeniu sobie ze stresem</i> <i>Relaxation techniques in coping with stress</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Przedmiot realizowany w sali dydaktycznej CM, UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Metody aktywne, dyskusja, ćwiczenia praktyczne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> Zieliński P.: Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej. Częstochowa: Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, 2011. Kulmatycki L., Torzyńska K.: Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji. Wrocław, 2013. Kulmatycki L.: Lekcja relaksacji. Wrocław, 2002.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> Gmitrzak D.: Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji. Gdańsk:GWP, 2008.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) <i>Ćwiczenia:</i> 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</p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) <i>Ćwiczenia:</i> Psychologiczne definicje stresu. Relaksacja jako metoda radzenia sobie z napięciem emocjonalnym. Wybrane techniki relaksacyjne stosowane w redukcji napięcia emocjonalnego i radzeniu sobie ze stresem.</p>

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada wiedzę na temat definicji stresu oraz jego wpływu na funkcjonowanie człowieka.	DI1P_W06
W02	Posiada wiedzę na temat technik relaksacji oraz możliwości ich wykorzystania w celu zmniejszenia poziomu napięcia emocjonalnego i odczuwanego poziomu stresu.	DI1P_W05 DI1P_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Rozumie istotę różnych podejść i technik relaksacyjnych, zna ich możliwości i ograniczenia, potrafi krytycznie je analizować i ocenić ich użyteczność.	DI1P_U01 DI1P_U08
U02	Rozumie prozdrowotne walory stosowanych technik relaksacyjnych. Jest w stanie efektywnie samodzielnie stosować wybrane techniki.	DI1P_U03
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Potrafi samodzielnie uzupełniać wiedzę i umiejętności z zakresu technik relaksacji	DI1P_K05

	i możliwości wykorzystania ich w pracy zawodowej.	
K02	Bierze odpowiedzialność za stosowane przez siebie techniki relaksacyjne.	DI1P_K05

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się														
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)													
	Projekt			Aktywność na zajęciach			Praca w grupie							
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć							
	W	C	...	W	C	...	W	C	...					
W01		+												
W02		+												
U01		+			+			+						
U02		+			+			+						
K01		+						+						
K02		+						+						

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Ćwiczenia (C)	3	61-68% jako średnia ocen z projektu, pracy w grupie oraz aktywności na zajęciach.
	3,5	69-76% jako średnia ocen z projektu, pracy w grupie oraz aktywności na zajęciach.
	4	77-84% jako średnia ocen z projektu, pracy w grupie oraz aktywności na zajęciach.
	4,5	85-92% jako średnia ocen z projektu, pracy w grupie oraz aktywności na zajęciach.
	5	93-100% jako średnia ocen z projektu, pracy w grupie oraz aktywności na zajęciach.

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
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

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

.....