**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 1012.4.KOS1.D.RiW | |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | ***Relaks i wypoczynek***  ***Relaxation and rest*** |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Kosmetologia |
| **1.2. Forma studiów** | Studia stacjonarne/ niestacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | Studia pierwszego stopnia |
| **1.4. Profil studiów\*** | Praktyczny |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu** | mgr Marzena Reliszka |
| **1.6. Kontakt** | marzena.reliszka@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | Polski |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | Brak |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć** | | Ćwiczenia |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć** | | Pomieszczenia dydaktyczne UJK |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć** | | Ćwiczenia: zaliczenie z oceną |
| * 1. **Metody dydaktyczne** | | Ćwiczenia: praca w grupach, burza mózgów, gra symulacyjna |
| * 1. **Wykaz literatury** | **podstawowa** | 1. Kulmatycki L., Lekcje relaksacji., Wydawnictwo AWF, Wrocław 2002.  2. Siek S., Relaks i autosugestia., Krajowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1986. |
| **uzupełniająca** | 1. Padesky C.A., Greenberger D., Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia., Wydawnictwo UJ, Kraków 2004. |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   **Ćwiczenia**  **C1.** Studenci potrafią stosować techniki relaksacyjne oraz techniki kontroli umysłu.  **C2.** Studenci nabywają umiejętności wykorzystania aspektów promocji zdrowego stylu życia. |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   Podstawowe definicje z zakresu technik relaksacyjnych. Profilaktyka zdrowotna w aspekcie czynnego wypoczynku. Praktyczne ćwiczenia kształtujące umiejętność wykorzystania technik relaksacyjnych oraz metody poprawy samopoczucia. |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt** | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** | | |
| W01 | Posiada wiedzę z zakresu profilaktyki zdrowotnej, zna i rozumie potrzebę wypoczynku. | KOS1P\_W14 |
| W02 | Posiada wiedzę na temat technik relaksacji i możliwości ich stosowania w trudnych sytuacjach interpersonalnych. | KOS1P\_W19 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** | | |
| U01 | Posiada umiejętność zdrowego stylu życia. | KOS1P\_U05 |
| U02 | Potrafi poprzez relaks i wypoczynek zminimalizować negatywny wpływ sytuacji stresowych na własne samopoczucie. | KOS1P\_U17 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** | | |
| K01 | Jest świadom potrzeb doskonalenia technik relaksacyjnych. | KOS1P\_K09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się** | | | | | | |
| **Efekty przedmiotowe**  ***(symbol)*** | **Sposób weryfikacji (+/-)** | | | | | |
| **Aktywność na zajęciach** | | | **Praca w grupie** | | |
| ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | |
| *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* |
| W01 | - | + |  | - | + |  |
| W02 | - | + |  | - | + |  |
| U01 | - | + |  | - | + |  |
| U02 | - | + |  | - | + |  |
| K01 | - | + |  | - | + |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się** | | |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **ćwiczenia (Ć)** | **3** | Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. Aktywność na ćwiczeniach. |
| **3,5** | Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. Aktywność na ćwiczeniach. |
| **4** | Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. Aktywność na ćwiczeniach. |
| **4,5** | Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. Aktywność na ćwiczeniach. |
| **5** | Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów. Aktywność na ćwiczeniach. |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** | |
| **Studia**  **stacjonarne** | **Studia**  **niestacjonarne** |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | **25** | **25** |
| Udział w ćwiczeniach | 25 | 25 |
| **ŁĄCZNA LICZBA GODZIN** | **25** | **25** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **1** | **1** |

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

*............................................................................................................................*