

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.A6.HP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Higiena psychiczna <i>Mental hygiene</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>studia I stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Marzena Reliszka</i>
1.6. Kontakt	<i>marzena.reliszka@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>brak</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>metody aktywne, dyskusja, praca w grupach</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zieliński P. <i>Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej</i>. Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2011. 2. Kulmatycki L. <i>Lekcja relaksacji</i>. Wyd. AWF we Wrocławiu, Wrocław 2002. 3. Lederer D., Hall M. <i>Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym</i>. GWP, Gdańsk 2008.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Talarowska M, Florkowski, A., Galecki P. (2011) <i>Podstawy Psychologii. Podręcznik dla studentów medycyny i kierunków medycznych</i>. Wrocław

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>Ćwiczenia:</p> <p><i>C1. Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka.</i></p> <p><i>C2. Dostarczenie studentom wiedzy na temat relaksacji jako metody radzenia ze stresem.</i></p> <p><i>C3. Wykształcenie u studentów umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących wzmożone napięcie emocjonalne.</i></p>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
<p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Stres w ujęciu psychologicznym.</i> 2. <i>Relaksacja jako metoda zmniejszenia stresu.</i> 3. <i>Wybrane techniki relaksacyjne pomocne w radzeniu sobie ze stresem.</i>

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Posiada wiedzę na temat etiologii i znaczenia stresu dla zdrowia człowieka.</i>	WF1P_W16
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Potrafi samodzielnie zastosować wybrane techniki relaksacyjne.</i>	WF1P_U12
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Bierze odpowiedzialność za prowadzone przez siebie techniki relaksacyjne.</i>	WF1P_K10

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																							
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																						
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna-przygotowanie prezentacji			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*				
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć				
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C
W01										x													
U01										x													
K01										x													

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Zna jedną metodę relaksacji i potrafi ją przedstawić.
	3,5	Zna jedną z metod relaksacji i potrafi ją przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji.
	4	Zna dwie metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować dwie techniki relaksacyjne.
	4,5	Zna trzy metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować trzy techniki relaksacyjne.
	5	Zna cztery metody relaksacji i potrafi je przedstawić. 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*	10	15
Opracowanie prezentacji multimedialnej*	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....