

**KARTA PRZEDMIOTU – I ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.A3.HP	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Higiena psychiczna</b> <i>Mental hygiene</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

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

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>podstawy psychologii</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOT**

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

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

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

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	Posiada wiedzę na temat etiologii i znaczenia stresu dla zdrowia człowieka. Posiada wiedzę na temat relaksacji oraz możliwości wykorzystania jej w celu zmniejszenia poziomu stresu.	WF2P_W04
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi samodzielnie zastosować wybrane techniki relaksacyjne.	WF2P_U17
U02	Potrafi współpracować w procesie dydaktyczno- wychowawczym formułując swoje poglądy	WF2P_U4
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Bierze odpowiedzialność za prowadzone przez siebie techniki relaksacyjne.	WF2P_K01
K02	Docenia krytykę specjalistów	WF2P_K02

#### 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					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01										x				x			x				
U01										x				x			x				
U02										x				x			x				
K01										x				x			x				
K02										x				x			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/	20	15
Udział w ćwiczeniach	20	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	5	10
Przygotowanie do ćwiczeń i przygotowanie prezentacji multimedialnej	5	10
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

\*niepotrzebne usunąć

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

.....