

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0913.4.POL1.A/D.R	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	RELAKSACJA <i>Relaxation</i>
	Angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Położnictwo
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne
1.3. Poziom studiów	I
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	j. polski
2.2. Semestr, na którym realizowany jest przedmiot	II
2.2. Wymagania wstępne	Brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia: 25 godzin	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Dyskusja Uczenie aktywizujące Praca grupowa	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Zieliński P., Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej, Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2011 2. Lederer D., Hall M., Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym, GWP Gdańsk 2008
	uzupełniająca	Gmitrzak D. Trening relaksacji. Wyd. Samo sedno 2017.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu
C1 Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka. C2 Dostarczanie wiedzy na temat różnych metod relaksacji. C3 Wykształcenie umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących duże napięcie emocjonalne.
4.2. Treści programowe
ĆWICZENIA
1. Stres w ujęciu psychologicznym. 2. Relaksacja jako metoda zmniejszenia stresu. 3. Wybrane techniki relaksacyjne w radzeniu sobie ze stresem.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
	w zakresie WIEDZY zna:	
W01	techniki redukowania lęku, metody relaksacji i mechanizmy powstawania, działania i zapobiegania wypaleniu zawodowemu;	POŁ1P_W41
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	wskazywać i stosować właściwe techniki redukowania lęku i metody relaksacyjne;	POŁ1P_U24
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	prezentuje właściwą postawę wobec poznanej wiedzy i nabytych umiejętności oraz gotowość dalszego doskonalenia w tym zakresie i ustawicznego rozwoju zawodowego	-

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+)																							
	W – wykłady C - ćwiczenia																							
	Egzamin ustny/pisemny			Kolokwium			Projekt			Aktywność na zajęciach			Praca własna			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	...	W	C	...	
W01								+			+			+			+			+				
U01								+			+			+			+			+				
K01								+			+			+			+			+				

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)	3	61-68% opanowanie treści i umiejętności na poziomie podstawowym
	3,5	69-76% opanowanie treści i umiejętności na poziomie podstawowym, obecność 70% na zajęciach
	4	77-84% opanowanie treści i umiejętności na poziomie podstawowym, obecność 80% na zajęciach, aktywność na zajęciach
	4,5	85-92% prezentowana wiedza i umiejętności wykraczają poza poziom podstawowy, zna podstawowe techniki relaksacyjne i umie z nich korzystać, obecność i aktywność na zajęciach
	5	93-100% prezentowana wiedza i umiejętności wykraczają poza poziom podstawowy, zna techniki relaksacyjne i umie z nich korzystać, obecność i aktywność 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	-
Udział w wykładach	-	-
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach	25	-
ćwiczenia praktyczne	-	-
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym	-	-

Inne (należy wskazać jakie? np. zajęcia praktyczne)	-	-
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	-	-
Przygotowanie do wykładu	-	-
Przygotowanie do ćwiczeń	-	-
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	-
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	-

Zatwierdzam Kartę przedmiotu.....

Zapoznałam/em się z Kartą przedmiotu(*czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot*):