

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2020/2021**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.A6.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>studia I 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>brak</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym 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. (2011) <i>Podstawy Psychologii. Podręcznik dla studentów medycyny i kierunków medycznych</i>. Wrocław</li> </ol>

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

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<p><b>Ćwiczenia:</b></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>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<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	<i>Posiada wiedzę na temat etiologii i znaczenia stresu dla zdrowia człowieka.</i>	WF1P_W16

w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>Potrafi samodzielnie zastosować wybrane techniki relaksacyjne.</i>	WF1P_U12
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
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					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01											x			x			x				
U01											x			x			x				
K01											x			x			x				

\*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	<i>Zna jedną metodę relaksacji i potrafi ją przedstawić.</i>
	3,5	<i>Zna jedną z metod relaksacji i potrafi ją przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji.</i>
	4	<i>Zna dwie metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować dwie techniki relaksacyjne.</i>
	4,5	<i>Zna trzy metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować trzy techniki relaksacyjne.</i>
	5	<i>Zna cztery metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować cztery techniki relaksacyjne.</i>

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>15</b>
<i>Udział w ćwiczeniach*</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>35</b>
<i>Przygotowanie do ćwiczeń*</i>	10	15
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>	15	20
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

\*niepotrzebne usunąć

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

.....