

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2019/2020

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ2.A4.HP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Higiena psychiczna Mental hygiene
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Fizjoterapia
1.2. Forma studiów	stacjonarne / niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Specjalność*	-
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu, Instytut Fizjoterapii
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	Mgr Marzena Rzeliszka
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	Mgr Marzena Rzeliszka
1.9. Kontakt	marzena.reliszka@ujk.edi.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	A - ogólnouczelniany
2.2. Język wykładowy	polski
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	III
2.4. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Metody aktywne, dyskusja, praca w grupach	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Lederer. D., Hall M. Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i życiu codziennym. GWP, Gdańsk 2008.
	uzupełniająca	1. Strelau J. Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 3. GWP, Gdańsk 2001. 2. Cungi C., Limousin S. Jak się relaksować stosując odpowiednią metodę. Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2010.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu
Ćwiczenia: C1. Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka. C2. Dostarczenie studentom wiedzy na temat relaksacji jako metody radzenia sobie ze stresem. C3. Wykształcenie u studentów umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących wzmożone napięcie emocjonalne.
4.2. Treści programowe
Ćwiczenia: 1. Stres w ujęciu psychologicznym. 2. Relaksacja jako metoda zmniejszania stresu. 3. Wybrane techniki relaksacyjne pomocne w radzeniu sobie ze stresem.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada wiedzę na temat relaksacji oraz możliwości wykorzystania jej w celu zmniejszenia poziomu stresu.	FIZJ2P_W38
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi zastosować wybrane techniki relaksacyjne podczas pracy w grupie	FIZJ2P_U03
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest świadomy własnych ograniczeń w prowadzeniu relaksacji	FIZJ2P_K04

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

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	...
W01										x				x			x				
U02											x			x			x				
K01											x			x			x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

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/	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	30	30
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....