

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2019/2020**

|                                  |                    |  |
|----------------------------------|--------------------|--|
| <b>Kod przedmiotu</b>            | 0915.7.FIZJ4.A6.HP |  |
| <b>Nazwa przedmiotu w języku</b> | polskim            | <i>Higiena psychiczna</i><br><i>Mental hygiene</i> |
|                                  | angielskim         |  |

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <b>1.1. Kierunek studiów</b>                      | <i>Fizjoterapia</i>                |
| <b>1.2. Forma studiów</b>                         | <i>stacjonarne/niestacjonarne</i>  |
| <b>1.3. Poziom studiów</b>                        | <i>jednolite magisterskie</i>      |
| <b>1.4. Profil studiów*</b>                       | <i>praktyczny</i>                  |
| <b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b> | <i>Mgr Marzena Rzeliszka</i>       |
| <b>1.6. Kontakt</b>                               | <i>marzena.reliszka@ujk.edi.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>  | <i>1. Lederer. D., Hall M. Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i życiu codziennym. GWP, Gdańsk 2008.</i>   |
|                                      | <b>uzupełniająca</b>                                       | <i>1. Strelau J. Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 3. GWP, Gdańsk 2001.<br/>2. Cungi C., Limousin S. Jak się relaksować stosując odpowiednią metodę. Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2010.</i> |

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

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

**4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się**

| <b>Efekt</b>   | <b>Student, który zaliczył przedmiot</b>   | <b>Symbole kierunkowych efektów uczenia się</b> |
|--|--|---|
| <b>w zakresie WIEDZY zna i rozumie:</b>                  |  |   |
| W01  | -  | -   |
| <b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:</b>                  |  |   |
| U01  | organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności; | FIZJ_B.U4.                                      |
| <b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:</b> |  |   |
| K01  | dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;      | FIZJ_K5.  |

| 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   |     |  |   |     |                 |   |     |                |   |     |
|---|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------|---|-----|--|---|-----|-----------------|---|-----|----------------|---|-----|
| Efekty przedmiotowe<br>(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 | ... |
| 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     | 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   | 15                  | 20                    |
| Opracowanie prezentacji multimedialnej   | 10                  | 15                    |
| <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)

.....