

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

| | | |
|----------------------------------|--------------------|--|
| Kod przedmiotu | 0915.7.FIZJ2.A3.HP | |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim | Higiena psychiczna <i>Mental hygiene</i> |
| | angielskim | |

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | |
|--------------------------------|---------------|
| 2.1. Język wykładowy | <i>polski</i> |
| 2.2. Wymagania wstępne* | <i>brak</i> |

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| 3.1. Forma zajęć | <i>ćwiczenia</i> | |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | <i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i> | |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć | <i>zaliczenie z oceną</i> | |
| 3.4. Metody dydaktyczne | <i>Metody aktywne, dyskusja, praca w grupach</i> | |
| 3.5. Wykaz literatury | podstawowa | <i>1. Lederer. D., Hall M. Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i życiu codziennym. GWP, Gdańsk 2008.</i> |
| | uzupełniająca | <i>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.</i> |

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

| |
|---|
| 4.1. Cele przedmiotu |
| <i>Ćwiczenia:</i> <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 sobie ze stresem.</i> <i>C3. Wykształcenie u studentów umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących wzmożone napięcie emocjonalne.</i> |
| 4.2. Treści programowe |
| <i>Ćwiczenia:</i> <i>1. Stres w ujęciu psychologicznym.</i> <i>2. Relaksacja jako metoda zmniejszania stresu.</i> <i>3. Wybrane techniki relaksacyjne pomocne w radzeniu sobie ze stresem.</i> |

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

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

| 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 | | | | |
| U02 | | | | | | | | | | | | 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/ | 20 | 15 |
| Udział w ćwiczeniach | 20 | 15 |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/ | 5 | 10 |
| Przygotowanie do ćwiczeń | 5 | 10 |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN | 25 | 25 |
| PUNKTY ECTS za przedmiot | 1 | 1 |

*niepotrzebne usunąć

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

.....