

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2017/2018

| | | |
|----------------------------------|-----------------------|--|
| Kod przedmiotu | 0915-7FIZJ-A10-HIGPSY | |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim | <i>Higiena psychiczna</i> <i>Mental hygiene</i> |
| | angielskim | |

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

| | |
|--|-----------------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów | <i>Wychowanie Fizyczne</i> |
| 1.2. Forma studiów | <i>stacjonarne/niestacjonarne</i> |
| 1.3. Poziom studiów | <i>I stopnia</i> |
| 1.4. Profil studiów* | <i>praktyczny</i> |
| 1.5. Specjalność* | - |
| 1.6. Jednostka prowadząca przedmiot | <i>WO, Instytut Fizjoterapii</i> |
| 1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu | <i>mgr Marzena Reliszka</i> |
| 1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot | <i>mgr Marzena Reliszka</i> |
| 1.9. Kontakt | <i>marzenarel@op.pl</i> |

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | |
|---|-----------------------------|
| 2.1. Przynależność do modułu | <i>O - Ogólnouczelniany</i> |
| 2.2. Język wykładowy | <i>polski</i> |
| 2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot | <i>I</i> |
| 2.4. Wymagania wstępne* | <i>brak</i> |

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| 3.1. Forma zajęć | <i>ćwiczenia</i> | |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | <i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym 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. Zieliński P. Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej. Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2011. 2. Kulmatycki L. Lekcja relaksacji. Wyd. AWF we Wrocławiu, Wrocław 2002. 3. Lederer D., Hall M. Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym. GWP, Gdańsk 2008.</i> |
| | uzupełniająca | <i>1. Talarowska M, Florkowski, A., Galecki P. (2011) Podstawy Psychologii. Podręcznik dla studentów medycyny i kierunków medycznych. Wrocław</i> |

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

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

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

| Efekt | Student, który zaliczył przedmiot | Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia |
|---------------------------|---|---|
| w zakresie WIEDZY: | | |
| W01 | <i>Posiada wiedzę na temat etiologii i znaczenia stresu dla zdrowia człowieka.</i> | WF1P_W19 - Dysponuje wiedzą z zakresu psychologii, pedagogiki, pedagogiki czasu wolnego oraz komunikacji społecznej, niezbędnej do realizacji dydaktycznych wychowawczych i opiekuńczych zadań szkoły |
| W02 | <i>Posiada wiedzę na temat relaksacji oraz możliwości wykorzystania jej w celu zmniejszenia poziomu stresu.</i> | |

| w zakresie UMIEJĘTNOŚCI: | | |
|--|--|---|
| U01 | <i>Potrafi samodzielnie zastosować wybrane techniki relaksacyjne.</i> | WFIP_U12 - Potrafi posługiwać się podstawową wiedzą pedagogiczną w celu projektowania racjonalnego wykorzystania czasu wolnego oraz przewidywać efekty planowanych działań |
| w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH: | | |
| K01 | <i>Bierze odpowiedzialność za prowadzone przez siebie techniki relaksacyjne.</i> | WFIP_K10 - Ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych |

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 | ... | W | C | ... |
| W01 | | | | | | | | | | | x | | | x | | | x | | | | | | | |
| W02 | | | | | | | | | | | x | | | x | | | x | | | | | | | |
| U01 | | | | | | | | | | | 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/ | 15 | 10 |
| Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach* | 15 | 10 |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/ | 15 | 20 |
| Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium* | 10 | 10 |
| Opracowanie prezentacji multimedialnej* | 5 | 10 |
| 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)

.....