

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2018/2019

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.A5.HP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Higiena psychiczna <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>marzena.reliszka@ujk.edu.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>II</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>	WF1P_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>	WF1P_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/	30	
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	30	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	30	
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	15	
Opracowanie prezentacji multimedialnej*	15	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	60	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

*niepotrzebne usunąć

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

.....