**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | **0913.4.POŁ1.A/D.R** | |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | **RELAKSACJA**  ***Relaxation*** |
| Angielskim |

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Położnictwo |
| **1.2. Forma studiów** | Studia stacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | I |
| **1.4. Profil studiów** | Praktyczny |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu** | Mgr Marzena Reliszka |
| **1.6. Kontakt** | [Marzena.reliszka@ujk.edu.pl](mailto:Marzena.reliszka@ujk.edu.pl) |

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | j. polski |
| **2.2. Semestr, na którym realizowany jest przedmiot** | II |
| **2.2. Wymagania wstępne** | Brak |

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.1.** | **Forma zajęć** | | Ćwiczenia: 25 godzin |
| **3.2.** | **Miejsce realizacji zajęć** | | Pomieszczenia dydaktyczne UJK |
| **3.3.** | **Forma zaliczenia zajęć** | | Zaliczenie z oceną |
| **3.4.** | **Metody dydaktyczne** | | Dyskusja Uczenie aktywizujące  Praca grupowa |
| **3.5.** | **Wykaz literatury** | **podstawowa** | 1. Zieliński P., Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej, Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2011 2. Lederer D., Hall M., Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym, GWP Gdańsk 2008 |
| **uzupełniająca** | 1. Talarowska M., Florkowski A., Gałecki P., Podstawy psychologii. Podręcznik dla studentów medycyny i kierunków medycznych, Wydawnictwo Continuo, Wrocław 2011 |

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

|  |
| --- |
| **4.1.Cele przedmiotu**  C1 Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka  C2Dostarczanie wiedzy na temat różnych metod relaksacji  C3 Wykształcenie umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących duże napięcie emocjonalne |
| **4.2. Treści programowe**  **ĆWICZENIA**  1. Stres w ujęciu psychologicznym  2. Relaksacja jako metoda zmniejszenia stresu  3. Wybrane techniki relaksacyjne w radzeniu sobie ze stresem |

**4.1. Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt** | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY** | | |
| W01 | Definiuje pojęcia na temat etiologii i znaczenia stresu dla zdrowia człowieka, zna techniki relaksacyjne w celu redukcji napięcia związanego ze stresem |  |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI**: | | |
| U01 | Wykorzystuje poznane metody i techniki relaksacyjne do rozwiązywania problemów związanych ze skutkami życia w stresie |  |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** | | |
| K01 | Prezentuje właściwą postawę wobec poznanej wiedzy i nabytych umiejętności oraz gotowość dalszego doskonalenia w tym zakresie i ustawicznego rozwoju zawodowego |  |

**4.2. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Efekty przedmiotowe *(symbol)*** | **Sposób weryfikacji (+)**  **W – wykłady**  **C - ćwiczenia** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Egzamin ustny/pisemny** | | | **Kolokwium** | | | **Projekt** | | | **Aktywność na zajęciach** | | | **Praca własna** | | | **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 |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4.3. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **ćwiczenia (C)** | **3** | 61-68% opanowanie treści na poziomie podstawowym |
| **3,5** | 69-76% opanowanie treści na poziomie podstawowym, obecność 70% na zajęciach |
| **4** | 77-84% opanowanie treści na poziomie podstawowym, obecność 80% na zajęciach, aktywność na zajęciach |
| **4,5** | 85-92% prezentowana wiedza wykracza poza poziom podstawowy, zna podstawowe techniki relaksacyjne i umie z nich korzystać, obecność i aktywność na zajęciach |
| **5** | 93-100% prezentowana wiedza wykracza poza poziom podstawowy, zna techniki relaksacyjne i umie z nich korzystać, obecność i aktywność na zajęciach |

**5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
| **LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA/GODZINY KONTAKTOWE/** | **25** | **-** |
| Udział w wykładach | - | - |
| Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach | 25 | - |
| ćwiczenia praktyczne | - | - |
| Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym | - | - |
| Inne (należy wskazać jakie? np. zajęcia praktyczne) | - | - |
| **SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE**/ | - | - |
| Przygotowanie do wykładu | - | - |
| Przygotowanie do ćwiczeń | - | - |
| **ŁĄCZNA LICZBA GODZIN** | **25** | - |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **1** | - |