

## KARTA PRZEDMIOTU

### Rok akademicki 2019/2020

|                           |                  |                                                    |
|---------------------------|------------------|----------------------------------------------------|
| Kod przedmiotu            | 0114.7.WF2.A3.HP |                                                    |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim          | <b>Higiena psychiczna</b><br><i>Mental hygiene</i> |
|                           | angielskim       |                                                    |

#### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

#### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 2.1. Język wykładowy    | polski               |
| 2.2. Wymagania wstępne* | podstawy psychologii |

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOT

|                               |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. Forma zajęć              | ćwiczenia                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | zajęcia w pomieszczeniach UJK             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć   | zaliczenie z oceną                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.4. Metody dydaktyczne       | metody aktywne, dyskusja, praca w grupach |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.5. Wykaz literatury         | podstawowa                                | 1. Zieliński P. <i>Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej</i> . Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa 2011.<br>2. Kulmatycki L. <i>Lekcja relaksacji</i> . Wyd. AWF we Wrocławiu, Wrocław 2002.<br>3. Lederer D., Hall M. <i>Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym</i> . GWP, Gdańsk 2008. |
|                               | uzupełniająca                             | 1. Talarowska M, Florkowski, A., Gałęcki P. <i>Podstawy Psychologii. Podręcznik dla studentów medycyny i kierunków medycznych</i> . Wrocław 2011.                                                                                                                                                                                                |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1. Cele przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p>C1. Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka.</p> <p>C2. Dostarczenie studentom wiedzy na temat relaksacji jako metody radzenia ze stresem.</p> <p>C3. Wykształcenie u studentów umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących wzmożone napięcie emocjonalne.</p> |
| 4.2. Treści programowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stres w ujęciu psychologicznym.</li> <li>2. Relaksacja jako metoda zmniejszenia stresu.</li> <li>3. Wybrane techniki relaksacyjne pomocne w radzeniu sobie ze stresem.</li> </ol>                                                                                    |

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt                                      | Student, który zaliczył przedmiot                                                                                                                                                       | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| w zakresie <b>WIEDZY:</b>                  |                                                                                                                                                                                         |                                                 |
| W01                                        | Posiada wiedzę na temat etiologii i znaczenia stresu dla zdrowia człowieka.<br>Posiada wiedzę na temat relaksacji oraz możliwości wykorzystania jej w celu zmniejszenia poziomu stresu. | WF2P_W04                                        |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |                                                                                                                                                                                         |                                                 |
| U01                                        | Potrafi samodzielnie zastosować wybrane techniki relaksacyjne.                                                                                                                          | WF2P_U17                                        |
| U02                                        | Potrafi współpracować w procesie dydaktyczno- wychowawczym formułując swoje poglądy                                                                                                     | WF2P_U4                                         |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                                                         |                                                 |
| K01                                        | Bierze odpowiedzialność za prowadzone przez siebie techniki relaksacyjne.                                                                                                               | WF2P_K01                                        |
| K02                                        | Docenia krytykę specjalistów                                                                                                                                                            | WF2P_K02                                        |

#### 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     |   |     | Forma zajęć    |   |     |
|                                 | W                        | C | ... | W           | C | ... | W           | C | ... | W                       | C | ... | W                                        | C | ... | W               | C | ... | W              | C | ... |
| W01                             |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | X                       |   |     |                                          | X |     |                 | X |     |                |   |     |
| U01                             |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | X                       |   |     |                                          | X |     |                 | X |     |                |   |     |
| U02                             |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | X                       |   |     |                                          | X |     |                 | X |     |                |   |     |
| K01                             |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | X                       |   |     |                                          | X |     |                 | X |     |                |   |     |
| K02                             |                          |   |     |             |   |     |             |   |     | 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 i przygotowanie prezentacji multimedialnej                    | 5                   | 10                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                            | <b>25</b>           | <b>25</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                        | <b>1</b>            | <b>1</b>              |

\*niepotrzebne usunąć

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

.....