

Karta opisu zajęć - Sylabus

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Nazwa zajęć: Techniki relaksacyjne	Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim 2022/2023
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Kosmetologia, studia pierwszego stopnia, profil praktyczny	
Język wykładowy: polski	Rodzaj zajęć: zajęcia specjalistyczne
Rok studiów: II	Semestr: 3
Liczba punktów ECTS przypisanazajęciom: 2	Koordinator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: dr Sebastian Skalski, sebastian.skalski@pwste.edu.pl
Jednostka organizacyjna: Instytut Ochrony Zdrowia	

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN

Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:

Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Wykład:	15	Wykład:	
Ćwiczenia:		Ćwiczenia:	
Laboratorium:		Laboratorium:	
Lektorat:		Lektorat:	
Projekt:		Projekt:	
Zajęcia praktyczne:		Zajęcia praktyczne:	
Seminarium:		Seminarium:	
Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:	
Praktyki zawodowe:		Praktyki zawodowe:	
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):	
RAZEM:	30	RAZEM:	

II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

Wymagania wstępne i dodatkowe: brak

Cel (cele) kształcenia dla zajęć:

wyposażenie studenta w wiedzę teoretyczną dotyczącą technik relaksacyjnych, przegląd technik relaksacyjnych

EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKU STUDIÓW

Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się

UWAGA:

Dzielimy efekty uczenia się określone dla zajęć na kategorie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Określone dla zajęć efekty uczenia się nie muszą obejmować wszystkich trzech kategorii i zależą od formy zajęć.

Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć*	Treść efektu uczenia się. Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:	Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla kierunku studiów (symbol efektów uczenia się)
Wiedzy - zna i rozumie		
F39a_01	wykazuje znajomość budowy, funkcjonowania i czynności organizmu ludzkiego	K_W05
F39a_02	wskazuje metody oceny zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą oraz podstawowe reakcje człowieka na chorobę	K_W09
F39a_03	definiuje podstawowe pojęcia w wymiarze psychospołecznym i opisuje podstawowe reakcje człowieka	K_W10
Kompetencji społecznych - jest gotów		
F39a_04	rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie oraz potrzebę rozwoju osobowego	K_K01

UWAGA!

Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są wartości umowne.

TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA

Treści programowe (uszczegółowione, zaprezentowane z podziałem na poszczególne formy zajęć, tj. wykład, ćwiczenia, laboratoria, projekty, seminaria i inne):

Symbol treści programowych	Opis treści programowych	Forma zajęć	Metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się *	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć #
		wykład		
TP-01	Pojęcie stresu i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Neurobiologia stresu. Przyczyny i objawy powstawania stresu. Sposoby zmniejszania i redukcji stresu.		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,	egzamin test jednokrotnego wyboru
TP-02	Metody i techniki relaksacyjne: podstawy teoretyczne. Rozumienie terminu relaksacja. Techniki relaksacyjne jako metody odzyskiwania energii i stymulacji rozwoju własnej osobowości.		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,	egzamin test jednokrotnego wyboru

TP-03	Klasyczne techniki relaksacyjne: trening autogenny Schultza, trening relaksacji mięśniowej progresywnej Jacobsona, trening relaksacyjny Lazarusa.		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,	egzamin test jednokrotnego wyboru
TP-04	Ćwiczenia zwiększające świadomość własnego ciała		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,	egzamin test jednokrotnego wyboru
TP-05	Oddech jako źródło wyciszenia, koncentracji i relaksu. Bierne metody relaksacji. Mechanizm prawidłowego oddychania. Ćwiczenia oddechowe.		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,	egzamin test jednokrotnego wyboru
TP-06	Biofeedback czyli biologiczne sprzężenie zwrotne.		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,	egzamin test jednokrotnego wyboru
TP-07	Charakterystyka ćwiczeń fizycznych redukujących napięcie stresowe.		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,	egzamin test jednokrotnego wyboru
TP-08	Medytacja w zwalczaniu napięcia psychicznego. Mechanizm i korzystne skutki medytacji. Różne sposoby praktykowania. \\		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,.	egzamin test jednokrotnego wyboru
TP-09	Techniki relaksacyjne proponowane przez jogę. Przykłady technik relaksacyjnych opartych na systemie Wschodu.		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,	egzamin test jednokrotnego wyboru
TP-10	Wizualizacja i afirmacja w relaksacji. Zasady stosowania wizualizacji. Dobroczynne działanie przyjemnych wspomnień i wrażeń.		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,	egzamin test jednokrotnego wyboru
TP-11	Rola muzyki w zajęciach relaksacyjnych. Muzykoterapia i choreoterapia.		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,	egzamin test jednokrotnego wyboru

TP-12	Trening relaksacyjny dla dzieci. Przygotowanie do wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci. Zabawy relaksacyjne		wykład z prezentacją, wykład problemowy, dyskusja,	egzamin test jednokrotnego wyboru
<p>Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć, powinny być zróżnicowane w zależności od kategorii, tj. inne dla kategorii wiedza i inne dla kategorii umiejętności i kompetencje społeczne.</p> <p>Dla wykładu:</p> <p>* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy</p> <p># np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt</p> <p>Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.</p>				
ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)				
<p>Literatura podstawowa (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masaż leczniczy / Grzegorz Lewandowski. Łódź : Annał, 2005 2. Trening pamięci : projektowanie, realizacja, techniki i ćwiczenia / Przemysław Bąbel, Agnieszka Baran. Warszawa : Difin, 2011 3. Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących / redaktor Wiesław Romanowski ; przedmowa W. Dega Wydanie 2 przejrzane. - Warszawa : Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1975 4. Relaks i autosugestia / Stanisław Siek. Warszawa : Krajowa Agencja Wydawnicza, 1986 5. Stres traumatyczny : występowanie, następstwa, terapia / Maria Lis-Turlejska. Warszawa : "Żak", 2002 				
<p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Orientalne techniki relaksu i medytacji / Tadeusz Doktor. Warszawa : Iskry, 1993 2. Autoterapia -zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu, Książek E., Wrocław, 2001. 3. Fizjoterapia medyczna i uzdrowiskowa i Spa, Kasprzak W., Mańkowska A., Warszawa 2008. 4. Trening autogenny według założeń J. H. Schulza, "Wychowanie komunikacyjne" Zarzycka I., 2002, nr 2. 				
III. INFORMACJE DODATKOWE				
BILANS PUNKTÓW ECTS				
OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)				
Forma aktywności		Liczba godzin *		
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia		15		
Praca własna studenta		35		
SUMA GODZIN:		50		
OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)				
		Liczba punktów ECTS		
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPISANYCH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: 2	0,6	
	Praca własna studenta		1,4	
* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;				
OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:				

Praca własna studenta musi być precyzyjnie opisana, uwzględniając charakter praktyczny zajęć. Należy podać symbol efektu uczenia się, którego praca własna dotyczy oraz metody weryfikacji efektów uczenia się stosowane w ramach pracy własnej. Przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu, opracowanie projektu.

LP.	FORMA PRACY WŁASNEJ STUDENTA	CZAS PRACY WŁASNEJ STUDENTA	EFEKTY UCZENIA SIĘ	WERYFIKACJA:
1	CZYTANIE WSKAZANEJ LITERATURY	15	F39A_01 F39A_02 F39A_03 F39A_04	EGZAMIN TEST JEDNO/WIELOKROTNEGO WYBORU
2	PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU	20	F39A_01 F39A_02 F39A_03 F39A_04	EGZAMIN TEST JEDNO/WIELOKROTNEGO WYBORU

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena kształtująca:

kryteria oceny:

- ocena niedostateczna – nieosiągnięcie założonych efektów uczenia się,
- osiągnięcie efektów uczenia się na określonym poziomie – ocena dostateczna, ocena dobra, ocena bardzo dobra.

mierniki ilościowe oceny kształtującej:

- oceny z egzaminu
- nakład pracy przeciętnego studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów uczenia się,

Ocena podsumowująca:

WYKŁADY:

1. obecność na wykładach zgodna z Regulaminem studiów PWSTE

2. egzamin – test jedno/wielokrotnego wyboru

Uzyskanie z egzaminu pisemnego oceny pozytywnej – co najmniej dostatecznej (min. 51% punktów poprawnych odpowiedzi)

Kształtowanie oceny podsumowującej na podstawie punktacji uzyskanej z egzaminu pisemnego (procentowy udział prawidłowych odpowiedzi):

< 51% - niedostateczny (2,0)

51 – 60% - dostateczny (3,0)

61 – 70% - dość dobry (3,5)

71 – 80% - dobry (4,0)

81 – 90% - ponad dobry (4,5)

91 – 100% - bardzo dobry (5,0)

INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ: Przewiduje się wykorzystanie platformy MS Teams

.....
(data, podpis Koordynatora
odpowiedzialnego za zajęcia)

.....
(data, podpis Kierownika Zakładu/
Kierownika Jednostki Międzyinstytutowej)

*Uwaga:
Karta opisu zajęć (sylabus) musi być dostępna dla studenta.*