

Karta opisu zajęć – Sylabus

Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Nazwa zajęć: F38a Techniki relaksacyjne	Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim: 2023 – 2024
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 przypisana zajęciom: 2	Koordinator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: Marta Klak, dr, marta.klak@pansjar.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:	15	RAZEM:	

II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

Wymagania wstępne i dodatkowe:

znajomość podstaw anatomicznych oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń oddechowych i ruchowych.

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

<p>Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się</p> <p>UWAGA:</p> <p>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 one od formy zajęć.</p>				
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				
F38a_W01	podstawowe pojęcia z zakresu mechanizmów psychospołecznych niwelujących sytuacje stresowe			K_W10
F38a_W02	zasady promocji zdrowia, zdrowego stylu życia oraz metod i form relaksacyjnych.			K_W10
Umiejętności – potrafi				
F38a_U03	<p>podjąć działania w zakresie planowania i wdrażania programów dotyczących profilaktyki i promocji zdrowia w środowisku lokalnym w miejscu pracy;</p> <p>zaprogramować i realizować zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu treningu zdrowotnego z wykorzystaniem metod relaksacyjnych</p>			K_U15
F38a_U04	optymalizować procesy wypoczynkowe organizmu człowieka przez adekwatne programowanie zajęć w czasie wolnym			K_U15
Kompetencji społecznych - jest gotów do				
F38a_K05	tworzenia programów edukacyjnych o charakterze rekreacyjno-zdrowotnym, jest przygotowany do roli animatora czasu wolnego oraz trenera metod relaksacyjnych			K_K02
<p>UWAGA!</p> <p>Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.</p>				
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	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru
TP-02	Metody i techniki relaksacyjne: podstawy teoretyczne. Rozumienie terminu relaksacja. Techniki relaksacyjne jako metody odzyskiwania energii i stymulacji rozwoju własnej osobowości.	wykład	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru
TP-03	Klasyczne techniki relaksacyjne: trening autogenny Schultza, trening relaksacji mięśniowej progresywnej Jacobsona, trening relaksacyjny Lazarusa.	wykład	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru
TP-04	Ćwiczenia zwiększające świadomość własnego ciała.	wykład	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru
TP-05	Oddech jako źródło wyciszenia, koncentracji i relaksu. Bierne metody relaksacji. Mechanizm prawidłowego oddychania. Ćwiczenia oddechowe.	wykład	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru
TP-06	Biofeedback czyli biologiczne sprzężenie zwrotne.	wykład	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru
TP-07	Charakterystyka ćwiczeń fizycznych redukujących napięcie stresowe.	wykład	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru
TP-08	Medytacja w zwalczaniu napięcia psychicznego. Mechanizm i korzystne skutki medytacji. Różne sposoby praktykowania.	wykład	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru
TP-09	Techniki relaksacyjne proponowane przez jogę. Przykłady technik relaksacyjnych opartych na systemie Wschodu.	wykład	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru
TP-10	Wizualizacja i afirmacja w relaksacji. Zasady stosowania wizualizacji. Dobroczynne działanie przyjemnych wspomnień i wrażeń.	wykład	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru

TP-11	Rola muzyki w zajęciach relaksacyjnych. Muzykoterapia i choreoterapia.	wykład	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru
TP-12	Trening relaksacyjny dla dzieci. Przygotowanie do wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci. Zabawy relaksacyjne.	wykład	wykład podający, wykład konwersatoryjny	egzamin test jedno-wielokrotnego wyboru

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.

Dla wykładu:

* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy

np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt

Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.

ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)

Literatura podstawowa (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):

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 przejrzone. - 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

Literatura uzupełniająca:

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, (6) opracowanie projektu.

Praca własna studenta				
Lp.	Forma pracy własnej studenta	Czas pracy własnej studenta	Efekty uczenia się	Weryfikacja:
1	Czytanie wskazanej literatury	15	F38a_W01, F38a_W02, F38a_U03, F38a_U04, F38a_K05	Egzamin test jedno/wielokrotnego wyboru
2	Przygotowanie do egzaminu	20	F38a_W01, F38a_W02, F38a_U03, F38a_U04, F38a_K05	Egzamin test jedno/wielokrotnego wyboru

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena kształtująca:

Zajęcia prowadzone są w formie wykładów – brak oceny kształtującej

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**

Możliwe jest prowadzenie wykładów z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość.

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

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