

Karta opisu zajęć - Sylabus			
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu			
I. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Nazwa zajęć: C45.3b – Zajęcia do wyboru: Techniki radzenia sobie ze stresem		Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim 2023/2024	
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Ratownictwo medyczne, studia pierwszego stopnia, profil praktyczny			
Język wykładowy: polski		Rodzaj zajęć: nauki kliniczne	
Rok studiów: III		Semestr: 5	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 1		Koordynator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail Marta Kłak, dr, marta.klak@pansjar.edu.pl	
Jednostka organizacyjna: Wydział 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:		Wykład:	
Ćwiczenia:		Ćwiczenia:	
Laboratorium:	20	Laboratorium:	
Lektorat:		Lektorat:	
Projekt:		Projekt:	
Zajęcia praktyczne:		Zajęcia praktyczne:	
Seminarium:		Seminarium:	
Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:	
Praktyki zawodowe:		Praktyki zawodowe:	
Inna forma (jaka): Samokształcenie	10	Inna forma (jaka):	
RAZEM:	30	RAZEM:	
II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE			
Wymagania wstępne i dodatkowe:			
1. Wiedza na temat fizjologii stresu z przedmiotu psychologia.			
Cel (cele) kształcenia dla zajęć:			
1. Zapoznanie studenta z problematyką stresu, metodami zapobiegania zaburzeń stresowych wśród służb ratowniczych oraz umiejętnościami radzenia sobie ze stresem.			

EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKU STUDIÓW				
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)
Umiejętności - potrafi				
C.U1.	oceniać stan pacjenta w celu ustalenia sposobu postępowania ratunkowego			K_U02
C.U10.	przeprowadzać badanie fizykalne pacjenta dorosłego w zakresie niezbędnym do ustalania jego stanu.			K_U02
C.U65.	wykonywać procedury medyczne pod nadzorem lub na zlecenie lekarza.			K_U02
C.U66.	dostosowywać postępowanie ratunkowe do stanu pacjenta			K_U02
Kompetencji społecznych - jest gotów do				
K3.	samodzielnego wykonywania zawodu zgodnie z zasadami etyki ogólnej i zawodowej oraz holistycznego i zindywidualizowanego podejścia do pacjenta, uwzględniającego poszanowanie jego praw.			K_K03
K4.	organizowania pracy własnej i współpracy w zespole specjalistów, w tym z przedstawicielami innych zawodów medycznych, także w środowisku wielokulturowym I wielonarodowościowym			K_K04
K5.	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych			K_K05
K6.	kierowania się dobrem pacjenta			K_K06
TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA				
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 #
		Laboratorium		
TP-01	Czynniki stresogenne w pracy ratownika medycznego. Określenie własnej odporności na stres.	Laboratorium	pokaz, opis, instruktaż, ćwiczenia umiejętności praktycznych, symulacja medyczna, dyskusja	bezpośrednia obserwacja studenta demonstrującego umiejętność, bezpośrednia obserwacja zachowań studenta w trakcie zajęć laboratoryjnych

TP-02	Konsekwencje fizyczne, psychiczne i społeczne działania stresu.	Laboratorium	pokaz, opis, instruktaż, ćwiczenia umiejętności praktycznych, symulacja medyczna, dyskusja	bezpośrednia obserwacja studenta demonstrującego umiejętność, bezpośrednia obserwacja zachowań studenta w trakcie zajęć laboratoryjnych
TP-03	Style radzenia sobie ze stresem.	Laboratorium	pokaz, opis, instruktaż, ćwiczenia umiejętności praktycznych, symulacja medyczna, dyskusja	bezpośrednia obserwacja studenta demonstrującego umiejętność, bezpośrednia obserwacja zachowań studenta w trakcie zajęć laboratoryjnych
TP-04	Wybrane metody radzenia sobie ze stresem.	Laboratorium	pokaz, opis, instruktaż, ćwiczenia umiejętności praktycznych, symulacja medyczna, dyskusja	bezpośrednia obserwacja studenta demonstrującego umiejętność, bezpośrednia obserwacja zachowań studenta w trakcie zajęć laboratoryjnych

Samokształcenie

TP-05	Opracowanie metody radzenia sobie ze stresem w pracy ratownika medycznego	Samokształcenie	Samokształcenie	Przedstawienie opracowanej metody radzenia sobie ze stresem w pracy ratownika medycznego.
-------	---	-----------------	-----------------	---

ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)

Literatura podstawowa:

1. Heszen, I.: Psychologia stresu: korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016.
2. Steciwko A., Mastelarsz-Migas A.: Stres oraz wypalenie zawodowe: jak rozpoznawać, zapobiegać i leczyć. Wydawnictwo Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2012.

Literatura uzupełniająca:

1. Lis-Turlejska M.: Stres traumatyczny: występowanie, następstwa, terapia. Wydawnictwo "Żak", Warszawa 2002.
2. Seyle H.: Stres okiełznany. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1997

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		20	
Praca własna studenta		10	
SUMA GODZIN:		30	
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: 1	0,7
	Praca własna studenta		0,3
* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;			
OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:			
Praca własna studenta			
Lp.	Forma pracy własnej studenta	Efekty uczenia się	Weryfikacja:
1	Czytanie wskazanej literatury, nabywanie umiejętności wykonywanych podczas zajęć	C.U1., C.U10., C.U65., C.U66., K3, K4, K5, K6.	zaliczenie umiejętności praktycznych, obserwacja, zaliczenie kompetencji społecznych, refleksja nad postawą studenta
KRYTERIA OCENIANIA			
Ocena kształtująca:			
Forma i warunki zaliczenia <u>laboratorium</u> :			
1) Zaliczenie na ocenę - zaliczenie ustne.			
2) Zaliczenie na ocenę pozytywną, co najmniej dostateczną treści programowych realizowanych w laboratorium.			
Ocena podsumowująca:			
Forma i warunki zaliczenia <u>laboratorium</u> :			
1) Student w laboratorium wykonuje pod opieką nauczyciela zadania praktyczne, powiązane z treściami programowymi, mające na celu kształtowanie umiejętności praktycznych, polegające w szczególności na: rozpoznawaniu problemów i planowaniu działań w celu rozwiązywania problemów.			
2) Nauczyciel prowadzący zajęcia sprawdza efekty uczenia się obserwując studenta demonstrującego umiejętność i ocenia poziom osiągnięcia efektu uczenia się			
Ocena końcowa jest średnią ocen z wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych			
INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ			
Brak możliwości prowadzenia zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość.			