



## SYLABUS ZAJĘĆ Informacje ogólne

Nazwa ZAJĘĆ: ELEMENTY RELAKSACJI I PRACY Z CIAŁEM	
Rodzaj ZAJĘĆ	Obieralny
Wydział PUM	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Psychologia Zdrowia
Specjalność	Nie dotyczy
Poziom studiów	jednolite magisterskie X* I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/>
Forma studiów	stacjonarne
Rok studiów /semestr studiów	I rok/ II semestr
Liczba przypisanych punktów ECTS	3 ECTS
Formy prowadzenia zajęć (liczba godzin)	Seminaria: 20 godzin
Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się	- zaliczenie na ocenę: X opisowe <input type="checkbox"/> testowe <input type="checkbox"/> praktyczne <input type="checkbox"/> ustne  <input type="checkbox"/> zaliczenie bez oceny  - egzamin końcowy: <input type="checkbox"/> opisowy <input type="checkbox"/> testowy <input type="checkbox"/> praktyczny <input type="checkbox"/> ustny
Kierownik jednostki	prof. dr hab. n. zdr. Anna Lubkowska,
Adiunkt dydaktyczny lub osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr n. zdr. Aleksandra Radecka aleksandra.radecka@pum.edu.pl tel. 91 4800 989
Nazwa i dane kontaktowe jednostki	Katedra i Zakład Diagnostyki Funkcjonalnej i Medycyny Fizykalnej ul. Żołnierska 54, 71-210 Szczecin tel. 918106261
Strona internetowa jednostki	<a href="https://www.pum.edu.pl/studia_iii_stopnia/informacje_z_jednostek/wnoz/katedra_i_zakad_diagnostyki_funkcjonalnej_i_medycyny_fizykalnej">https://www.pum.edu.pl/studia_iii_stopnia/informacje_z_jednostek/wnoz/katedra_i_zakad_diagnostyki_funkcjonalnej_i_medycyny_fizykalnej</a>
Język prowadzenia zajęć	<i>polski</i>

### Informacje szczegółowe

Cele zajęć		Celem przedmiotu jest przedstawienie metod relaksacji i pracy z ciałem możliwych do wykorzystania podczas terapii.
Wymagania wstępne w zakresie	Wiedzy	Wiedza z zakresu fizjologii człowieka
	Umiejętności	Umiejętność planowania pracy w grupie i pracy własnej oraz wykorzystanie interdyscyplinarnej wiedzy w praktyce.
	Kompetencji społecznych	Umiejętność organizacji i pracy w zespole.

EFEKTY UCZENIA SIĘ								
Ip. efektu uczenia się	Student, który zaliczył ZAJĘCIA wie/umie/potrafi:	SYMBOL (odniesienie do) efektów uczenia się dla kierunku	Sposób weryfikacji efektów UCZENIA SIĘ*					
W01	<b>Zna</b> specyfikę prowadzenia zajęć ruchowych z osobami sprawnymi i niepełnosprawnymi w grupie młodzieży i dorosłych.	W36	R, O					
W02	<b>Stosuje</b> wiedzę na temat możliwych do zastosowania form rehabilitacji psychologicznej oraz psychiatrycznej (które cechują się udowodnioną skutecznością) wobec wybranych grup pacjentów.	W44	R, O					
U01	<b>Utrzymuje</b> postawę zdrowotną i aktywność fizyczną w zakresie szeroko rozumianej profilaktyki wykluczenia i patologii społecznych.	U19	O					
K01	W swojej praktyce <b>przestrzega</b> wysokich standardów etycznych zawodu psychologa	K02	O					
Tabela efektów UCZENIA SIĘ w odniesieniu do formy zajęć								
Ip. efektu uczenia się	Efekty uczenia się	Forma zajęć						
		Wykład	Seminarium	Ćwiczenia	Ćwiczenia kliniczne	Symulacje	E-learning	Inne formy
1	W01		X					
2	W02		X					
3	U01		X					

4	K01		X					
TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH								
Lp. treści programowej	Treści programowe	Ilość godzin	Odniesienie do efektów uczenia się dla ZAJĘĆ					
<b>Semestr letni</b>								
<b>SEMINARIA</b>		<b>20</b>						
	SEMINARIA:							
TK 01	Omówienie zasad obowiązujących na przedmiocie. Wprowadzenie do tematu relaksu i relaksacji	2	W01, U01, K01,					
TK 02	Relaksacja progresywna według Edmunda Jacobsona	2	W02,					
TK 03	Trening autogenny według Schultza	2	W02, K01,					
TK 04	Zastosowanie Biofeedback w relaksacji	2	W01, U01, K01					
TK 05	Wykorzystanie jogi w procesie relaksacji	2	W01, W02					
TK 06	Zastosowanie muzykoterapii jako formy relaksacji	2	W01, W02, U01, K01,					
TK07	Automasaż jako forma relaksacji	2	W01, W02,					
TK08	Joga jako forma relaksacji	2	W01,					
TK09	Mindfulness jako forma relaksacji	2	W01, W02, K01,					
TK10	Zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie pod wpływem relaksacji	2	W01, W02, U01					
Zalecana literatura:								
Literatura podstawowa								
1.Piotr Zieliński <i>Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej</i> Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego, 2011 Częstochowa								
2.Wiesław Sikorski <i>Psychoterapia Wybrane formy i techniki</i> , Oficyna Wydawnicza PWSZ w Nysie Nysa 2005								
Nakład pracy studenta								
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)		Obciążenie studenta [h]						
		W ocenie (opinii) nauczyciela						
Godziny kontaktowe z nauczycielem		30						
Przygotowanie do ćwiczeń/seminarium		Nie dotyczy						
Czytanie wskazanej literatury		8						
Napisanie raportu z laboratorium/ćwiczeń/przygotowanie		10						

projekt/referatu itp.	
Przygotowanie do referatu	7
Przygotowanie do egzaminu	
Inne .....	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	55
Punkty ECTS za moduł/przedmiot	3

\*Przykładowe sposoby weryfikacji efektów kształcenia:

EP – egzamin pisemny

EU - egzamin ustny

ET – egzamin testowy

EPR – egzamin praktyczny

K – kolokwium

R – referat

S – sprawdzenie umiejętności praktycznych

RZĆ – raport z ćwiczeń z dyskusją wyników

O - ocena aktywności i postawy studenta

SL - sprawozdanie laboratoryjne

SP – studium przypadku

PS - ocena umiejętności pracy samodzielnej

W – kartkówka przed rozpoczęciem zajęć

PM – prezentacja multimedialna

i inne