

KARTA MODUŁU 2022/2023

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Poziom studiów:	Studia jednolite magisterskie						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Metody i techniki radzenia sobie ze stresem						
Rodzaj modułu:	Fakultatywny						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	1	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	2	15	-	20	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Wiedza na temat funkcjonowania człowieka na poziomie szkoły podstawowej/gimnazjalnej						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel 1:** Zapoznanie z podstawowymi pojęciami i procesami w zakresie tematyki „relacji ciało-umysł a zdrowie”.
Cel 2: Zdobywanie podstawowej wiedzy w zakresie stresu i autostresu, ich źródeł i wpływie na zdrowie i funkcjonowanie człowieka.
Cel 3: Poznanie i nabycie umiejętności w zakresie stosowania technik i metod radzenia sobie ze stresem oraz regulacji napięcia nerwowego sprzyjających zdrowiu i rozwojowi oraz profilaktyce niepełnosprawności.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
1	zna i rozumie czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia	B.W11.	kolokwium
2	zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką	C.W17.	kolokwium
umiejętności:			

1	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności	B.U4.	Sprawdzian praktyczny -- projekt Aktywność podczas zajęć
2	potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej;	C.U17.	Sprawdzian praktyczny -projekt Merytoryczny udział w dyskusji Aktywność podczas zajęć

kompetencji społecznych:

1	jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty.	K3.	Aktywność podczas zajęć/ Obserwacja zachowań
2	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K5.	
3	jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji	K6.	
4	jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób.	K9.	

IV. TREŚCI PROGRAMOWE

Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)

Wykład

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Wykład 1	Zapoznanie z celami, efektami, treściami, literaturą przedmiotu, formą zaliczenia i zasadami obowiązującymi na wykładach. Wprowadzenie do tematyki obszaru „relacja ciało-umysł a zdrowie”.	3
Wykład 2	Podstawowe systemy samoopieki w dbałości o zdrowie psychiczne: dieta, systematyczne ćwiczenia fizyczne, optymalny sen, nawiązywanie i podtrzymywanie relacji społecznych, wyzwania poznawcze i ekspozycja na nowe środowiska.	2
Wykład 3	Stres i autostres - ich źródła, objawy i symptomy oraz wpływ na zdrowie i funkcjonowanie człowieka. Wprowadzenie do założeń teorii poliwalgalnej. Zapoznanie z pojęciami: rezyliencja, allostaza i obciążenie allostatyczne oraz neurocepcja i błędna neurocepcja.	3
Wykład 4	Autonomiczny układ nerwowy jako układ relacyjny.	1
Wykład 5	Regulacja napięcia układu nerwowego za pomocą oddechu i dźwięku.	1
Wykład 6	Zwiększanie napięcia części brzusznej nerwu błędnego z wykorzystaniem ćwiczeń i technik somatycznych	1
Wykład 7	Zwiększanie napięcia części brzusznej nerwu błędnego z wykorzystaniem ćwiczeń neuronalnych. Regulacja napięcia układu nerwowego z wykorzystaniem zabawy.	1
Wykład 8	MBSR - metoda redukcji stresu oparta na uważności oraz inne medytacje wspierające regulację napięcia autonomicznego układu nerwowego.	2

Wykład 9	Kolokwium zaliczeniowe	1
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Wprowadzenie do tematyki radzenia sobie ze stresem w życiu codziennym. Stwarzanie bezpiecznego otoczenia. Sprawdzone proste tradycyjne sposoby na wyzwalanie hormonów szczęścia a we własnym zakresie: dopaminy, serotoniny, oksytocyny i endorfiny.	2
Ćwiczenie 2	Zastosowanie oddechu i dźwięku do regulacji napięcia układu nerwowego.	2
Ćwiczenie 3	Wdrażanie do stosowania wybranych asan jogi jako profilaktyki lub łagodzenie stresu, niepokoju, depresji i lęków. Opanowanie umiejętności wybranych asan i kierunku działania w celu indywidualnej praktyki.	4
Ćwiczenie 4	Zastosowanie podstawowych ćwiczeń z ciałem i „higieną” ciała w odniesieniu do teorii poliwalnej.	2
Ćwiczenie 5	Zastosowanie zabawy i wykorzystanie ćwiczeń neuronalnych do kształtowania umiejętności regulacji napięcia układu nerwowego.	2
Ćwiczenie 6	Wdrażanie do praktyki formalnej uważności. Zastosowanie wybranych ćwiczeń objętych programem MBSR: uważna świadomość oddechu, ciała jako całości, dźwięków, myśli i kolorów oraz zmianie/ulatnianiu negatywnych sposobów myślenia. Praktyka nieformalna a życie codzienne.	4
Ćwiczenie 7	Tworzenie mapy układu nerwowego – mapa profilu osobistego: wyzwalacze i przebłyski oraz moje zasoby regulujące. Automotywacja do wdrażania ćwiczeń odpowiadających osobistym potrzebom do codziennej praktyki w celu dbałości o zdrowie i rozwój oraz jako profilaktykę niepełnosprawności. Podsumowanie stosowanych praktyk i refleksji ich dotyczących.	4
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
<p>1. Metody kształcenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykład informacyjny • wykład konwersatoryjny • ćwiczenia praktyczne • prezentacje multimedialne. • filmy edukacyjne i poglądowe. • praca w grupach, dyskusja. <p>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • projektor/tablica multimedialna • sprzęt do praktycznej nauki zawodu 		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		

Forma zaliczenia modułu.**Zaliczenie na ocenę****Kryteria oceny formującej***:**

- kolokwium
- aktywność podczas zajęć
- obserwacja zachowań
- sprawdzian praktyczny –projekt
- merytoryczny udział w dyskusji

Kryteria oceny podsumowującej***

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Ocena podsumowująca*:**

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
<i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i>	
Udział w wykładach	15
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	-
<i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i>	-
Przygotowanie do wykładu	5

Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	10
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	-
Łączna liczba godzin	50
Punkty ECTS za moduł	2

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Hellerstein. D. J. Uzdrożyć umysł, Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2014
2. Terelak.J.F. Człowiek i stres : koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory, Bydgoszcz ; Warszawa : Oficyna Wydawnicza Branta 2008
3. Kabat-Zinn J., Obudź się. Jak praktykować uważność w codziennym życiu, Wydawnictwo Czarna Owca, 2020

Literatura uzupełniająca:

1. Zarządzanie stresem [Dokument elektroniczny] : 50 ćwiczeń Warszawa : Wydawnictwo ARTE, 2002
2. Owen L., Rossi H. L., Streeter Ch. C.: Efekt jogi. Sprawdzony program wspierania walki z depresją i lękami, Wyd. Czarna owca, Warszawa 2021.
3. Sapolsky R., M., Dlaczego zebry nie mają wrzodów? : psychofizjologia stresu, Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN 2012