

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Poziom studiów:	magisterskie						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Metody i techniki radzenia sobie ze stresem						
Rodzaj modułu:	nieobowiązkowy						
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	10	-	20	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Wiedza na temat funkcjonowania człowieka na poziomie szkoły podstawowej						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel 1:** Zapoznanie z podstawowymi pojęciami i procesami w zakresie tematyki „relacji ciało-umysł a zdrowie”.
Cel 2: Zdobycie 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”. 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 2	Autonomiczny układ nerwowy jako układ relacyjny. 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.	1
Wykład 3	Regulacja napięcia układu nerwowego za pomocą oddechu i dźwięku. Zwiększanie napięcia części brzusznej nerwu błędnego z wykorzystaniem ćwiczeń i technik somatycznych.	2
Wykład 4	MBSR - metoda redukcji stresu oparta na uważności oraz inne medytacje wspierające regulację napięcia autonomicznego układu nerwowego.	2
Wykład 5	Zwiększanie napięcia części brzusznej nerwu błędnego z wykorzystaniem ćwiczeń neuronalnych oraz zabawy. Kolokwium zaliczeniowe.	2

Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Wprowadzenie do tematyki radzenia sobie ze stresem w życiu codziennym. Podstawy założeń teorii poliwalgalnej. Radzenie sobie ze stresem w życiu codziennym – świadomość własnych	3

	stanów i zdolność ich zauważania. Stwarzanie bezpiecznego otoczenia i sprawdzone proste tradycyjne sposoby na wyzwalanie hormonów szczęścia we własnym zakresie: dopaminy, serotoniny, oksytocyny i endorfiny.	
Ćwiczenie 2	Objawy zespołu wypalenia zawodowego oraz metody zapobiegania powstaniu tego zespołu. Zastosowanie wybranych metod oddechowych do regulacji napięcia układu nerwowego.	2
Ćwiczenie 3	Poznanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń z ciałem i „higieną” ciała, zabawy i innych ćwiczeń neuronalnych w regulacji napięcia układu nerwowego.	3
Ćwiczenie 4	Wdrażanie do stosowania wybranych ćwiczeń fizycznych oraz asan jogi jako profilaktyki lub łagodzenie stresu, niepokoju, depresji i lęków. Opanowanie umiejętności stosowania wybranych ćwiczeń i asan w celu podejmowania indywidualnej praktyki.	4
Ćwiczenie 5	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 6	Sprawdzian praktyczny - projekt i prezentacja mapy układu nerwowego /mapy profilu osobistego/: wyzwalacze i przebiegi 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

1. Metody kształcenia:

- wykład informacyjny
- wykład konwersatoryjny
- ćwiczenia praktyczne
- prezentacje multimedialne.
- filmy edukacyjne i poglądowe.
- praca w grupach, dyskusja.

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- projektor/tablica multimedialna
- przybory papiernicze i drobny sprzęt /maty, komputer, projektor, muzyka itp./

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Sposób zaliczenia:

- zaliczenie z oceną

2. Formy zaliczenia:

- kolokwium (wykład)
- aktywność podczas zajęć, obserwacja zachowań i merytoryczny udział w dyskusji (ćwiczenia)
- sprawdzian praktyczny–projekt (ćwiczenia)

3. Podstawowe kryteria oceny:

- Kolokwium pisemne

- 91% - 100% - ocena bardzo dobra
- 81% - 90% - ocena dobra plus
- 71% - 80% - ocena dobra
- 61% - 70% - ocena dostateczna plus
- 51% - 60% - ocena dostateczna
- 50% i poniżej - ocena niedostateczna

- Aktywność podczas zajęć, obserwacja zachowań i merytoryczny udział w dyskusji:

5,0 – student aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach (10/10), do których jest przygotowany lub zalicza ich treści na konsultacjach w przypadku uzasadnionych nieobecności; podejmuje merytoryczne dyskusje i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zdecydowanej większości zajęć (9/10), do których jest przygotowany lub zalicza ich treści na konsultacjach w przypadku uzasadnionych nieobecności; podejmuje merytoryczne dyskusje i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zdecydowanej większości zajęć (8/10), do których jest przygotowany lub zalicza ich treści na konsultacjach w przypadku uzasadnionych nieobecności; w większości przypadków podejmuje merytoryczne dyskusje i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego.

3,5 – student wykazuje umiarkowaną aktywność podczas większości zajęć (7/10), do których najczęściej jest przygotowany lub zalicza ich treści na konsultacjach w przypadku uzasadnionych nieobecności; w większości przypadków bierze udział w dyskusji i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach. Uczęszcza na większość zajęć (7/10), do których w większości jest przygotowany lub zalicza ich treści na konsultacjach w przypadku uzasadnionych nieobecności; od czasu do czasu bierze udział w dyskusji i w większości sytuacji wykazuje potrzebę rozwoju osobistego i zawodowego.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, uczestniczy nieregularnie na zajęcia i w większości nie jest do nich przygotowany; sporadycznie bierze udział w dyskusji i nie wykazuje potrzeby rozwoju osobistego i zawodowego.

- Sprawdzian praktyczny:

5,0 – student samodzielnie wykonuje prawidłowo zadania zgodnie z wymaganymi procedurami. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

4,5 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia drobny błąd, który potrafi skorygować po wskazaniu go przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

4,0 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia 2 drobne błędy, które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

3,5 – student wykonuje zadania w zdecydowanej większości zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia kilka drobnych błędów (3), które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

3,0 – student wykonuje zadania w większości zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia istotny błąd lub wiele drobnych błędów (4), które potrafi skorygować przy pomocy nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

2,0 – student wykonuje zadania w większości w sposób nieprawidłowy, który wymaga częstej korekty ze strony prowadzącego. Student przejawia brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, w większości przypadków nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii.

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 (ćwiczenia)	20
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	-
Przygotowanie do wykładu	5

Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć (ćwiczenia)	10
Łączna liczba godzin	50
Punkty ECTS za moduł	2

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Rosenberg S., Terapeutyczna moc nerwu błędnego : praca z ciałem oparta na teorii poliwalnej, Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020.
2. Dziekońska M. Radzę sobie: holistycznie o stresie, Toruń : Strixspace, 2020.
3. Kabat-Zinn J., Obudź się. Jak praktykować uważność w codziennym życiu, Wydawnictwo Czarna Owca, 2020

Literatura uzupełniająca:

1. Owen L., Rossi H. L., Streeter Ch. C.: Efekt jogi. Sprawdzony program wspierania walki z depresją i lękami, Wyd. Czarna owca, Warszawa 2021.
2. Sapolsky R., M., Dlaczego zebry nie mają wrzodów? : psychofizjologia stresu, Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN 2010