

## KARTA MODUŁU 2024/2025

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
<b>COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>							
<b>Kierunek studiów:</b>	Fizjoterapia						
<b>Poziom studiów:</b>	magisterskie						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Metody i techniki radzenia sobie ze stresem						
<b>Rodzaj modułu:</b>	Autorska oferta uczelni – moduł do wyboru						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski*						
<b>Rok studiów:</b>	1	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	1	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	2	10	-	20	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie na ocenę						
<b>Wymagania wstępne:</b>	Wiedza na temat funkcjonowania człowieka na poziomie szkoły podstawowej						
II. CELE KSZTAŁCENIA							
<b>Cele kształcenia:</b>							
<p><b>Cel 1:</b> Zapoznanie z podstawowymi pojęciami i procesami w zakresie tematyki „relacji ciało-umysł a zdrowie”.</p> <p><b>Cel 2:</b> Zdobycie podstawowej wiedzy w zakresie stresu i autostresu, ich źródeł i wpływie na zdrowie i funkcjonowanie człowieka.</p> <p><b>Cel 3:</b> Poznanie i nabycie umiejętności w zakresie stosowania technik i metod radzenia sobie ze stresem oraz regulacji napięcia układu nerwowego sprzyjających zdrowiu i rozwojowi oraz profilaktyce niepełnosprawności.</p>							
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH							
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:						Odniesienie do efektów kierunkowych
<b>wiedzy:</b>							
1	zna i rozumie czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia						B.W11.
2	zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką						C.W17.
<b>umiejętności:</b>							
1	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności						B.U4.
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.
<b>kompetencji społecznych:</b>							
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.
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 stresu - jego źródła, objawy i symptomy oraz wpływ na zdrowie i funkcjonowanie człowieka. Psychologiczne strategie radzenia sobie w sytuacjach stresowych.	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	Wypalenie zawodowe – etapy, objawy, przyczyny i profilaktyka. Wypalenie osobiste i zmęczenie codziennością.	1
Wykład 4	MBSR - metoda redukcji stresu oparta na uważności oraz inne medytacje wspierające regulacje napięcia autonomicznego układu nerwowego.	2
Wykład 5	Wprowadzenie do założeń teorii poliwalnej. Regulacja napięcia układu nerwowego za pomocą oddechu, dźwięku z wykorzystaniem ćwiczeń neuronalnych oraz zabawy. Zwiększanie napięcia części brzusznej nerwu błędnego z wykorzystaniem ćwiczeń i technik somatycznych.	1
Wykład 6	Podsumowanie wiedzy na temat radzenia sobie ze stresem. Kolokwium zaliczeniowe.	1
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Wprowadzenie do tematyki radzenia sobie ze stresem w życiu codziennym. Radzenie sobie ze stresem w życiu codziennym – świadomość własnych 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.	3
Ćwiczenie 2	Zastosowanie wybranych metod oddechowych do regulacji napięcia układu nerwowego. Trening oddechowy jako metoda wyciszenia i regeneracji organizmu.	2
Ćwiczenie 3	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.	6
Ćwiczenie 4	Poznanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń z ciałem i „higieną” ciała, zabawy i innych ćwiczeń neuronalnych w regulacji napięcia układu nerwowego. Wdrażanie neuronawyków budujących odporność psychiczną.	3
Ćwiczenie 5	Wdrażanie do stosowania wybranych ćwiczeń fizycznych oraz asan jogi jako profilaktyki lub łagodzenie stresu, niepokoju, depresji i lęków. Praktyczne zastosowanie wybranych ćwiczeń i asan w celu podejmowania indywidualnej praktyki.	2
Ćwiczenie 6	Sprawdzian praktyczny - przygotowanie, przedstawienie oraz zastosowanie w grupie jednego z szybkich sposobów umożliwiających regulację układu nerwowego w sytuacjach stresowych. Podsumowanie stosowanych praktyk i refleksji ich dotyczących.	2
Ćwiczenie 7	Sprawdzian praktyczny – przygotowanie i omówienie indywidualnego projektu/mapy codziennych działań budujących odporność psychiczną i określenie co najmniej 5 własnych szybkich sposobów umożliwiających regulację układu nerwowego w sytuacjach stresowych. Automotywacja do wdrażania ćwiczeń odpowiadających osobistym potrzebom do codziennej praktyki w celu dbałości o zdrowie i rozwój oraz jako profilaktykę niepełnosprawności.	2
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
<b>1. Metody kształcenia:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykład informacyjny</li> <li>• wykład konwersatoryjny</li> <li>• ćwiczenia praktyczne</li> <li>• prezentacje multimedialne</li> <li>• filmy edukacyjne i pogładowe</li> <li>• praca w grupach, dyskusja</li> </ul>		

## 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

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

## VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

### 1. Formy zaliczenia:

- zaliczenie z oceną

### 2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

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

### 3. Podstawowe kryteria oceny:

- Kolokwium pisemne /test/

- 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.

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

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

**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.

**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.

**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.

#### Ocena podsumowująca:

Średnia arytmetyczna ocen formujących

## VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria

Obciążenie  
studenta

<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	
Udział w wykładach	10
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	20
Inne (-)	-
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć (ćwiczenia)	10
<b>Łączna liczba godzin</b>	50
<b>Punkty ECTS za moduł</b>	2

#### VIII. ZALECANA LITERATURA

##### Literatura podstawowa:

1. Zimbardo PG, Johnson RL, McCann V. Stres, zdrowie i dobre samopoczucie. W: Psychologia. Kluczowe koncepcje. Tom 5. Człowiek i jego środowisko. Red. Materska M. Wyd.2 . Warszawa: [WN PWN](#), 2021: 113–214.
2. Kabat-Zinn J., Obudź się. Jak praktykować uważność w codziennym życiu, Wydawnictwo Czarna Owca, 2020
3. Rosenberg S., Terapeutyczna moc nerwu błędnego : praca z ciałem oparta na teorii poliwagalnej, Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 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