

KARTA MODUŁU 2024/2025

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:	Mindfulness						
Rodzaj modułu:	Autorska oferta uczelni – moduł do wyboru						
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:							
<p>Cel 1: Zdobycie podstawowej wiedzy w zakresie mindfulness i jego wpływie na zdrowie i rozwój człowieka.</p> <p>Cel 2: Poznanie i nabycie umiejętności w zakresie stosowania uważności w obszarze praktyki formalnej i nieformalnej.</p>							
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH							
Efekt czenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:						Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:							
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.
umiejętności:							
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.
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.
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 przedmiotu Mindfulness, jego celów i obszaru jego „działania”. Wpływ uważności na zdrowie i rozwój człowieka. Znaczenie oddechu w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka.	2
Wykład 2	Uważność jako proces umożliwiający zmianę nawykowych sposobów reagowania (często nieuświadomionych). Najczęstsze przeszkody na drodze ku uważności. Dojrzewanie – postawy, które tworzą fundament praktyki mindfulness.	2
Wykład 3	Metoda redukcji stresu oparta na mindfulness (MBSR).	2
Wykład 4	Mindfulness w fizjoterapii i treningu zdrowotnym oraz jako proces wspierający rozwój kreatywności w przestrzeni zawodowej i osobistej	2
Wykład 5	Praktykowanie uważności we wszystkich obszarach życia. Kolokwium zaliczeniowe	2
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Wprowadzenie do praktyki uważności. BHP praktykowania uważności. Rozpoczęcie praktyki formalnej – uważność jedzenia.	2
Ćwiczenie 2	Wdrażanie do praktyki formalnej – uważna świadomość oddechu.	2
Ćwiczenie 3	Wdrażanie do praktyki formalnej – uważna świadomość ciała jako całości.	2
Ćwiczenie 4	Wdrażanie do praktyki formalnej – uważny ruch bazujący na jodze. Kalendarz przyjemnych doznań.	2
Ćwiczenie 5	Wdrażanie do praktyki formalnej – uważna świadomość dźwięków, myśli i kolorów. Kalendarz nieprzyjemnych doznań.	2
Ćwiczenie 6	Wdrażanie do praktyki formalnej – uważne przyglądanie się trudnościom, które pojawiają się czasem w życiu.	2
Ćwiczenie 7	Wdrażanie do praktyki formalnej – uważne przyglądanie się zmianie/ulatnianiu negatywnych sposobów myślenia poprzez medytację zaprzyjaźnienie.	2
Ćwiczenie 8	Wdrażanie do praktyki formalnej – uważne dokonywanie coraz bardziej umiejętnych wyborów.	2
Ćwiczenie 9	Wdrażanie do praktyki nieformalnej – wplatanie uważności w codzienne życie w różnych jego obszarach. Moja indywidualna mapa uważności – identyfikacji ćwiczeń i czynności, które wspierają daną osobę w codziennym rozwoju uważności, wzmacnianiu zdrowia i profilaktyce niepełnosprawności. Podsumowanie stosowanych praktyk i refleksji ich dotyczących.	4
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: <ul style="list-style-type: none"> • wykład informacyjny • wykład konwersatoryjny • ćwiczenia praktyczne • prezentacje multimedialne. • filmy edukacyjne i pogładowe. • praca w grupach, dyskusja. 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: <ul style="list-style-type: none"> • projektor/tablica multimedialna • przybory papiernicze i drobny sprzęt /maty, komputer, projektor, muzyka itp./ 		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		

1. Formy zaliczenia:

- zaliczenie z oceną

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

- kolokwium - test (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. 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 (4-5), 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
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	

Udział w wykładach	10
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	20
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć (ćwiczenia)	10
Łączna liczba godzin	50
Punkty ECTS za modul	2

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Kabat-Zinn J., Obudź się. Jak praktykować uważność w codziennym życiu, Wyd.: Wydawnictwo Czarna Owca, 2020
2. Bukowski F. Uważność, Academica 2021

Literatura uzupełniająca:

1. Góralska R. Uważność: technika uczenia się czy droga wspierania (samo)rozwoju? Akademickie Towarzystwo Andragogiczne 2019
2. Syper-Jędrzejak M., Bednarska-Wnuk, I. [Znaczenie mindfulness w miejscu pracy : możliwości pobudzania uważności pracowników](#), Academica 2019