

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:	Mindfulness						
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: Zdobyć podstawowej wiedzy w zakresie mindfulness i jego wpływie na zdrowie i rozwój człowieka.
Cel 2: Poznanie i nabycie umiejętności w zakresie stosowania uważności w obszarze praktyki formalnej i nieformalnej.

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 przedmiotu Mindfulness, jego celów i obszaru jego „działania”.	2
Wykład 2	Wpływ uważności na zdrowie i rozwój człowieka. Znaczenie oddechu w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka.	2
Wykład 3	Uważność jako proces umożliwiający zmianę nawykowych sposobów reagowania (często nieuświadomionych). Najczęstsze przeszkody na drodze ku uważności.	2
Wykład 4	Metoda redukcji stresu oparta na mindfulness (MBSR).	3
Wykład 5	Dojrzewanie – postawy, które tworzą fundament praktyki mindfulness.	1
Wykład 6	Mindfulness w fizjoterapii i treningu zdrowotnym	2
Wykład 7	Mindfulness jako proces wspierający rozwój kreatywności w przestrzeni zawodowej i osobistej.	2
Wykład 8	Praktykowanie uważności we wszystkich obszarach życia. Kolokwium zaliczeniowe	1

Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Wprowadzenie do praktyki uważności. BHP praktykowania uważności.	2

	Rozpoczęcie praktyki formalnej – uważność jedzenia.	
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 i nieprzyjemnych doznań.	2
Ćwiczenie 5	Wdrażanie do praktyki formalnej – uważna świadomość dźwięków, myśli i kolorów.	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/ulotnianiu 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:

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

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- 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. 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