KARTA MODUŁU

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:	Autorska oferta uczelni - moduł do wyboru						
Język wykładowy:	Język polski						
Rok studiów:	1	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**					
Semestr:	1	Wykład	Ćwiczenia	-	-	-	-
Liczba punktów ECTS ogółem:	2	10	20	-	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:	Podstawowa wiedza o budowie i funkcjach organizmu człowieka oraz o czynnikach warunkujących zdrowie i samopoczucie.						

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 układu nerwowego sprzyjających zdrowiu i rozwojowi oraz profilaktyce niepełnosprawności.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH		
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
B.W11.	zna i rozumie czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia;	K3F_W01 K3F_W03 K3F_W11
C.W17.	zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką;	K3F_W01 K3F_W03 K3F_W11
umiejętności:		
B.U4.	potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	K3F_U07 K3F_U09 K3F_U13
C.U17.	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;	K3F_U07 K3F_U09 K3F_U13
kompetencji społecznych:		
K3F_K03	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;	K3F_K03
K3F_K05	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K3F_K05

IV. TREŚCI PROGRAMOWE

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

Wykład

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Wykład 1	Przedstawienie karty modułu. Wprowadzenie do tematyki stresu - jego źródła, objawy i symptomy oraz wpływ na zdrowie i funkcjonowanie człowieka. 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 poliwagalnej. 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.	1

Ćwiczenia

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Przedstawienie karty modułu. Wprowadzenie do tematyki radzenia 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.	2
Ćwiczenie 2	Zastosowanie technik 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. Praktyka nieformalna a życie codzienne.	3
Ćwiczenie 4	Wdrażanie neuronawyków budujących odporność psychiczną - podstawowych ćwiczeń z ciałem i „higieną" ciała, zabawy i innych ćwiczeń neuronalnych w regulacji napięcia układu nerwowego. Wizualizacja i praktyka wdzięczności.	2
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.	1
Ćwiczenie 6	Przygotowanie i przeprowadzenie przez studentów w grupie, jednego z szybkich sposobów umożliwiających regulację układu nerwowego w sytuacjach stresowych. Podsumowanie stosowanych praktyk i refleksji ich dotyczących.	7
Ćwiczenie 7	Generowanie nawyków prozdrowotnych we wszystkich obszarów zdrowia i budowanie motywacji do wdrażania ich do codziennej praktyki w celu dbałości o zdrowie i rozwój oraz jako profilaktyki niepełnosprawności.	3

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

Wykład

- wykład informacyjny
- wykład konwersatoryjny
- prezentacje multimedialne
- filmy edukacyjne i poglądowe

Ćwiczenia:

- ćwiczenia praktyczne
- praca w grupach, dyskusja
- prezentacja ćwiczeń

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:

- Wykład - zaliczenie z oceną
- Ćwiczenia - zaliczenie z oceną

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

Wykład – test jednokrotnego wyboru

kryteria oceny:

- 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

1) Ćwiczenia:

a. sprawdzian praktyczny – przygotowanie wybranej techniki/technik radzenia sobie ze stresem i jej realizacja w praktyce

kryteria oceny:

- 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.
4,0 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia 2 drobne błędy
3,5 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami popełnia kilka drobnych błędów (3)
3,0 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia istotny błąd lub wiele drobnych błędów (4)
2,0 – student nie przygotował zadania według wymaganych procedur lubi wykonuje zadania w większości w sposób nieprawidłowy i przejawia brak samodzielności w jego wykonaniu

b. aktywność studenta, obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z:

- frekwencji na zajęciach - kryteria oceny:

- uczestnictwo w 10/10 zajęć - bdb
- uczestnictwo w 9/10 zajęć - db
- uczestnictwo w 8/10 zajęć - dst
- uczestnictwo w 7/10 zajęć i poniżej – ndst

- aktywności i stopnia zaangażowania na zajęciach - kryteria oceny:

- student zebrał 7-8 plusów - bdb
- student zebrał 6 plusów – db+
- student zebrał 5-4 plusy - db
- student zebrał 3 plusy – dst+
- student zebrał 2 -1 plusy – dst
- student nie otrzymał plusa - ndst

W przypadku nieobecności z przyczyn losowych, potwierdzonej formalnie, aby uzyskać obecność i plusa za aktywność na opuszczonych zajęciach, należy zaliczyć określoną przez prowadzącego treść na konsultacjach. W przypadku nieobecności nieusprawiedliwionej, nie ma możliwości uzyskania obecności i plusa za aktywność na opuszczonych zajęciach.

Ocena podsumowującą z ćwiczeń jest średnia arytmetyczna ocen formujących /sprawdzian praktyczny + frekwencja na zajęciach + aktywność i stopień zaangażowania na zajęciach

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określane są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta

Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	**30**
Udział w wykładach	10
Udział w ćwiczeniach	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	**20**
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do ćwiczeń	4
Przygotowanie do zaliczenia wykładu	10
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	6
Łączna liczba godzin	**50**
Punkty ECTS za moduł	**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. 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. Kabat-Zinn J., Obudź się. Jak praktykować uważność w codziennym życiu, Wydawnictwo Czarna Owca, 2020