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:	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	Ćwiczenia	-	-	-	-
Liczba punktów ECTS ogółem:	2	10	20	-	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:	Wiedza na temat funkcjonowania człowieka na poziomie szkoły podstawowej.						

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1: Zdobycie 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		
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 podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykład		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Wykład 1	Przedstawienie karty modułu. 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	Mindfullness 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	Przedstawienie karty modułu. 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:

Wykład

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

Ćwiczenia:

- ćwiczenia praktyczne
- 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. 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 - dst
- uczestnictwo w 6/10 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.

Oceną za **aktywność studenta i jego postawę będzie** średnia arytmetyczna z obu powyższych obszarów /z każdego obszaru wymagana jest ocena pozytywna/

Ocena podsumowującą z ćwiczeń jest średnia arytmetyczna ocen formujących /sprawdzian praktyczny +aktywność studenta i jego postawa/

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. 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