KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ								
Kierunek studiów:	Zdrowie Publiczne							
Poziom studiów:	Studia drugiego stopnia							
Profil studiów:	praktyczny							
Forma studiów:	stacjonarne							
Nazwa modułu:	Trening relaksacyjny							
Rodzaj modułu:	Moduł kształcenia kierunkowego							
Język wykładowy:	Język polski*							
Rok studiów:	1	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**						
Semestr:	2	Wykład	Zajęcia praktyczne					
Liczba punktów ECTS ogółem:	3	20	20					
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną							
Wymagania wstępne:	Student posiada podstawową wiedzę z anatomii, i znaczenie relaksacji dla zdrowia psychicznego							

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1:Przygotowanie studenta do umiejętności redukcji napięcia fizycznego i psychicznego – obniżenie poziomu stresu, rozluźnienie mięśni oraz uspokojenie reakcji organizmu. **Cel 2:**Przygotowanie studenta do samodzielnego projektowania i planowania treningu relaksacyjnego.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH		
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
W01	Posiada wiedzę dotyczącą programów zdrowotnych i społecznych oraz zna przykłady dobrych praktyk w obszarze zdrowia publicznego.	K2ZP_W09
umiejętności:		
U01	Posiada umiejętności pozwalające na podejmowanie działań w zakresie promocji zdrowia.	K2ZP_U04
U02	Potrafi ocenić i wyjaśnić informacje dotyczące stylu życia w kształtowaniu stanu zdrowia.	K2ZP_U07
U03	Posiada umiejętności proponowania właściwych działań w zakresie promocji zdrowia z uwzględnieniem potrzeb dla różnych grup wiekowych.	K2ZP_U13
kompetencji społecznych:		
K01	Wykazuje uwrażliwienie na kwestie socjalne i zdrowotne w społeczeństwie.	K2ZP_K07

IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykłady		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S

W1	Przedstawienie tematyki z wykładów, omówienie zasad oceniania i zasad BHP na zajęciach, podstawowe pojęcia relaksacja, stan relaksu, stres, itp.	2
W2	Ciało i umysł -naczynia połączone.	2
W3	Metodyka prowadzenia zajęć z relaksacji –wprowadzenie teoretyczne.	2
W4	Wskazania, środki ostrożności i przeciwwskazania do technik metod relaksacyjnych.	4
W5	Przegląd podstawowych technik relaksacyjnych , techniki świadomego oddechu.	4
W6	Trening relaksacyjny w pracy ze stresem, lękiem i i depresją..	2
W7	Zaliczenie modułu trening relaksacyjny- zaprojektowanie wybranego treningu relaksacyjnego.	4

Zajęcia praktyczne

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Zajęcia praktyczne 1	Podstawowe pozycje ciała w technikach relaksacyjnych, automasaż relaksacyjny	2
Zajęcia praktyczne 2	Grupa ćwiczeń relaksacyjnych	6
Zajęcia praktyczne 3	Ćwiczenia ekspresji ruchowej.	4
Zajęcia praktyczne 4	Grupa ćwiczeń koncentracji i medytacji.	4
Zajęcia praktyczne 5	Zaliczenie modułu -przeprowadzenie zaprojektowanego treningu relaksacyjnego	4

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. **Metody kształcenia:**
- wykład informacyjny (konwencjonalny) i problemowy
- zajęcia praktyczne- ćwiczenia praktyczne, pokaz, dyskusja przedmiotowa

2. **Narzędzia (środki) dydaktyczne:**
- prezentacje multimedialne,
  film,
- teksty źródłowe, dokumenty,
- Internet,
- projektor/tablica multimedialna,
- maty, koce.

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. **Formy zaliczenia:**
- wykład- zaliczenie z **oceną**
- zajęcia praktyczne -zaliczenie z oceną

2.Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:
- projekt-zaliczenie ustne
- aktywność podczas zajęć;
- przeprowadzenie treningu relaksacyjnego;

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określane są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się
5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w zdrowiu publicznym. Uczestniczy powyżej 90 % zajęciach, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych na wykładach i zajęciach praktycznych z treningu relaksacyjnego.
4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w zdrowiu publicznym. Uczestniczy powyżej 80% zajęciach, do których jest przygotowany i uzyskuje powyżej 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w na wykładach i zajęciach praktycznych z treningu relaksacyjnego.
4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w zdrowiu publicznym Uczestniczy powyżej 75% zajęć do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w na wykładach i

zajęciach praktycznych z treningu relaksacyjnego.
3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w zdrowiu publicznym. Uczestniczy w 70% zajęć, do których jest przygotowany40i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych na wykładach i zajęciach praktycznych z treningu relaksacyjnego.
3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w zdrowiu publicznym. Uczestniczy w 60% zajęć , do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych na wykładach i zajęciach praktycznych z treningu relaksacyjnego.
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 zdrowiu publicznym. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w na wykładach i zajęciach praktycznych z treningu relaksacyjnego.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	**Obciążenie studenta**
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	40
Udział w wykładach	20
Udział w zajęciach praktycznych	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do zajęć praktycznych	15
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia zajęć praktycznych	10
Łączna liczba godzin	75
Punkty ECTS za moduł	3

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:
1.Gmitrzak.D., Pokonaj stres dzięki technikom relaksacyjnym, Samo.▪ Sedno, Warszawa 2022.
2.Gmitrzak .D. Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji,. Samo.▪ Sedno, Warszawa 2017.

Literatura uzupełniająca:
1. Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. Wydawnictwo AWF. Wrocław, 2008.

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

*należy odpowiednio wypełnić

** należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)