

## SYLABUS PRZEDMIOTU

<b>TECHNIKI RELAKSACYJNE</b>	<b>Liczba punktów ECTS: 2</b>
	<b>Kod przedmiotu:</b>

**Kategoria przedmiotu/modułu:** Grupa treści kierunkowych do wyboru

<b>Kierunek studiów:</b>	Kosmetologia
<b>Forma studiów:</b>	Stacjonarne
<b>Poziom studiów:</b>	I-go stopnia, licencjat
<b>Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>Jednostka prowadząca:</b>	Wydział Nauk o Zdrowiu
<b>Język wykładowy:</b>	Polski
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	mgr Ewa Adamczyk
<b>Prowadzący przedmiot:</b>	mgr Ewa Adamczyk

### 1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
<b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b>	Wykład	15
	Ćwiczenia laboratoryjne	-
	Ćwiczenia w pracowniach	30
	Konwersatorium	-
Praca własna		15
SUMA GODZIN		60

### 2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	15	II	I	Z/O
Ćwiczenia w pracowniach	30	II	I	Z/O

### 3. Opis przedmiotu

**Cel przedmiotu:**

Zapoznanie z technikami relaksacji. Kształtowanie zdolności rozpoznawania stanów stresowych. Kształtowanie umiejętności właściwego doboru technik relaksacyjnych oraz doskonalenie umiejętności samodzielnego przeprowadzenia wybranej metody relaksacji.

### 4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

- wiedza ogólna z zakresu anatomii i fizjologii człowieka

## 5. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Przedmiotowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin ustny/pisemny, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, sprawozdanie z praktyk, analiza przypadku, .....)			
		Kolokwium	Obserwacja pracy studenta	Prezentacja	Praca samokształceniowa
<b>Wiedza</b>					
<b>EKW1</b>	Student posiada wiedzę jak funkcjonują układy człowieka	+			+
<b>EKW2</b>	Student zna podstawowe pojęcia z fizjologii i patofizjologii	+	+		+
<b>EKW3</b>	Zna wpływ czynników stresogennych na organizm	+	+	+	+
<b>EKW4</b>	Potrafi uzasadnić reakcje organizmu zachodzące pod wpływem czynników stresogennych	+	+	+	
<b>Umiejętności</b>					
<b>EKU1</b>	Potrafi uzyskane informacje ingerować, dokonać ich interpretacji, a także wyciągać wnioski oraz formułować i uzasadniać opinie	+	+	+	
<b>Kompetencje społeczne (postawy)</b>					
<b>EKK1</b>	Rozumie potrzebę zna możliwości ciągłego dokończenia się i samodoskonalenia	+	+		
<b>EKK2</b>	Potrafi zachowywać się w sposób profesjonalny	+	+		

## 6. Kryteria oceny efektów uczenia się

na ocenę 2.0	na ocenę 3.0	na ocenę 3.5	na ocenę 4.0	na ocenę 4.5	na ocenę 5
Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100%

## 7. Treści programowe

Semestr II					
L.p.	Tematyka wykłady	Liczba godzin	Przedmiotowe efekty uczenia się	Kierunkowe efekty uczenia się	

		<b>n</b>	(np. EKW1, EKU1, EKK1)	(np. K_W01, K_U01, K_K01)
1.	Organizm jako funkcjonalna całość. Zasady funkcjonowania układów w ciele człowieka. Czynniki stresotwórcze.	3	EKW2 EKU1 EKK1	KK_W30 KK_W35
2.	Mechanizmy powstawania i przebiegu reakcji stresotwórczych. Emocje jako czynnik stresogenny i ich skutki.	3	EKW1 EKK1	KK_W30 KK_W35
3.	Stres fizjologiczny, mechanizmy powstania i reagowania, rodzaje stresu.	3	EKW1 EKW2	KK_W30 KK_W35
4.	Zapoznanie z podstawowymi metodami i technikami relaksacji ciała i umysłu w oparciu o stosowanie znanych technik relaksacyjnych: - rola integracji umysłu i ciała; - techniki rozciągania mięśni jako środek profilaktyki urazowej; wspomaganie leczenia urazów; - ćwiczenia koncentrująco – relaksacyjne; - joga - wybrane asany;	3	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKK1 EKK2	KK_W30 KK_W35
5.	Wpływ stresu na przewlekłego na organizm. trening psychiczny w sporcie; -relaksacja progresywna (stopniowana) E.Jacobsona;  -trening izometryczny J.Franklina; -trening autogenny metodą J.H.Schultza;  -trening mentalny w procesie odnowy biologicznej;	3	EKW1 EKW2 EKU1 EKK1 EKK2	KK_W30 KK_W35
<b>Razem</b>		<b>15</b>		
<b>L.p.</b>	<b>Tematyka ćwiczenia</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Przedmiotowe efekty uczenia się</b> (np. EKW1, EKU1, EKK1)	<b>Kierunkowe efekty uczenia się</b> (np. K_W01, K_U01, K_K01)
1.	Czym jest stres i co nas stresuje. Podział stresorów. Reakcja biologiczna na stres. Jak mogą być skutki długotrwałego stresu. Trening mentalny w procesie odnowy biologicznej;	3	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKU2	KK_U03 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08
2.	Stres pozytywny. Stres negatywny. Stres w	6	EKW2 EKW3	KK_U03 KK_U21

	<p>życiu zawodowym – jak sobie z nimi radzić. Kilka sposobów łagodzenia stresu. trening psychiczny w sporcie; -relaksacja progresywna (stopniowana) E.Jacobsona;</p> <p>-trening izometryczny J.Franklina; -trening autogenny metodą J.H.Schultza;</p>		<p>EKW4 EKU1 EKU2</p>	<p>KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08</p>
3.	<p>Unikanie stresu czy jest zawsze korzystne. Hormony wytwarzane podczas stresu pozytywnego oraz negatywnego. zdrowotne treningi relaksacyjne; -modyfikacja pobudzenia emocjonalnego; -muzykoterapia; aromaterapia; -relaksacja oddechowa;</p>	6	<p>EKW1 EKW2 EKU1 EKK1 EKK2</p>	<p>KK_U03 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08</p>
4.	<p>Techniki relaksacji ciała oraz umysłu. Rodzaje, sposoby zapobiegania i walki ze stresem.</p>	3	<p>EKW4 EKU1 EKU2</p>	<p>KK_U03 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08</p>
5.	<p>Asertywność jako jeden ze sposobów minimalizowania stresu. Zdrowe tryb życia – wysiłek fizyczny oraz zbilansowana dieta.</p>	3	<p>EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKK1 EKK2</p>	<p>KK_U03 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08</p>
6.	<p>Techniki oddechowe. Oddychanie pobudzające oraz relaksacyjne.</p>	3	<p>EKW1 EKW2 EKU1 EKK1 EKK2</p>	<p>KK_U03 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08</p>
7.	<p>Techniki medytacji., afirmację, wizualizacja, joga.</p>	3	<p>EKW1</p>	<p>KK_U03</p>

			EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKU2	KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08
8.	Muzykoterapia, psychologia stresu, Test podatności na stres. Sposoby radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach min. wystąpienia publiczne, sytuacje konfliktowe. Stosowanie technik redukujących stres.	3	EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKK1 EKK2	KK_U03 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08
	<b>Razem</b>	<b>30</b>		

### 8. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

1. Rzutnik multimedialny
2. Prezentacja multimedialna

### 9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

#### Literatura podstawowa:

1. Grochmal S., red., Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące, PZWL, 2008
2. Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. AWF, Wrocław 2002
3. Zarzycka I., Trening autogenny według założeń J. H. Schulza, Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002.
4. Zarzycka I., Metody relaksacyjno- koncentrujące, Wychowanie komunikacyjne, nr 11/2001.
5. Książek E., Autoterapia -zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu, wyd. Astrum, Wrocław, 2001

#### Literatura uzupełniająca:

1. Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. AWF, Wrocław 2002
2. Levis, D (2003), Spokojny oddech. Sposób na stres, Wydawnictwo Bis
3. Zarzycka I. Zastosowanie medytacji jako sposobu redukowania stresu, Wychowanie komunikacyjne, nr 3/2002 r.
4. Kasprzak W., Mańkowska A., Fizjoterapia medyczna i uzdrowiskowa i Spa, wyd.PZWL., Warszawa 2008

**Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2021 r.**