

## SYLABUS PRZEDMIOTU

<b>KONTROLA STRESU</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
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>60</b>

### 2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	15	II	II	Z/O
Ćwiczenia w pracowniach	30	II	II	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>					
EKW1	Student posiada wiedzę jak funkcjonują układy człowieka	+			+
EKW2	Student zna podstawowe pojęcia z fizjologii i patofizjologii	+	+		+
EKW3	Zna wpływ czynników stresogennych na organizm	+	+	+	+
EKW4	Potrafi uzasadnić reakcje organizmu zachodzące pod wpływem czynników stresogennych	+	+	+	
<b>Umiejętności</b>					
EKU1	Potrafi uzyskane informacje ingerować, dokonać ich interpretacji, a także wyciągać wnioski oraz formułować i uzasadniać opinie	+	+	+	
<b>Kompetencje społeczne (postawy)</b>					
EKK1	Rozumie potrzebę zna możliwości ciągłego dokształcania się i samodoskonalenia	+	+		
EKK2	Potrafi zachowywać się w sposób profesjonalny	+	+		
<b>6. Kryteria oceny efektów uczenia się</b>					
<b>na ocenę 2.0</b>	<b>na ocenę 3.0</b>	<b>na ocenę 3.5</b>	<b>na ocenę 4.0</b>	<b>na ocenę 4.5</b>	<b>na ocenę 5</b>
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%
<b>7. Treści programowe</b>					
<b>Semestr II</b>					
L.p.	Tematyka wykłady	Liczba godzin	Przedmiotowe efekty uczenia się (np. EKW1, EKU1, EKK1)	Kierunkowe efekty uczenia się (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	3	EKW1	KK_W30	

	stresotwórczych. Emocje jako czynnik stresogenny i ich skutki.		EKK1	KK_W35
3.	Stres fizjologiczny, mechanizmy powstania i reagowania, rodzaje stresu.	3	EKW1 EKW2	KK_W30 KK_W35
4.	Stres oksydacyjny - czym jest, jak powstaje, czynniki wyzwalające i hamujące. Antyoksydanty w pożywieniu i kosmetykach.	3	EKW1 EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKK1 EKK2	KK_W30 KK_W35
5.	Wpływ stresu na przewlekłego na organizm.	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>Efekty kształcenia przedmiotu</b>
1.	Czym jest stres i co nas stresuje. Podział stresorów. Reakcja biologiczna na stres. Jakie mogą być skutki długotrwałego stresu.	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 życiu zawodowym – jak sobie z nimi radzić. Kilka sposobów łagodzenia stresu.	6	EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKU2	KK_U03 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08
3.	Unikanie stresu czy jest zawsze korzystne. Hormony wytwarzane podczas stresu pozytywnego oraz negatywnego.	6	EKW1 EKW2 EKU1 EKK1 EKK2	KK_U03 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02

				KK_K04 KK_K07 KK_K08
4.	Techniki relaksacji ciała oraz umysłu. Rodzaje, sposoby zapobiegania i walki ze stresem.	3	EKW4 EKU1 EKU2	KK_U03 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08
5.	Asertywność jako jeden ze sposobów minimalizowania stresu. Zdrowe tryb życia – wysiłek fizyczny oraz zbilansowana dieta.	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
6.	Techniki oddechowe. Oddychanie pobudzające oraz relaksacyjne	3	EKW1 EKW2 EKU1 EKK1 EKK2	KK_U03 KK_U21 KK_U22 KK_U23 KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08
7.	Techniki medytacji., afirmację, wizualizacja, joga.	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
8.	Muzykoterapia, psychologia stresu, Test podatności na stres. Sposoby radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach min. wystąpienia publiczne, sytuacje konfliktowe, mobbing. Stosowanie technik	3	EKW2 EKW3 EKW4 EKU1 EKK1	KK_U03 KK_U21 KK_U22 KK_U23

	redukujących stres.		EKK2	KK_U24 KK_K02 KK_K04 KK_K07 KK_K08
		<b>Razem</b>	<b>30</b>	
<b>8. Narzędzia dydaktyczne</b> (prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rzutnik multimedialny</li> <li>2. Prezentacja multimedialna</li> </ol>				
<b>9. Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>				
<b>Literatura podstawowa:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grochmal S., red., Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące, PZWL, 2008</li> <li>2. Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. AWF, Wrocław 2002</li> <li>3. Zarzycka I., Trening autogenny według założeń J. H. Schulza, Wychowanie komunikacyjne, nr 2/2002.</li> <li>4. Zarzycka I., Metody relaksacyjno- koncentrujące, Wychowanie komunikacyjne, nr 11/2001.</li> <li>5. Książek E., Autoterapia -zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu, wyd. Astrum, Wrocław, 2001</li> </ol>				
<b>Literatura uzupełniająca:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kulmatycki L., Lekcja relaksacji. AWF, Wrocław 2002</li> <li>2. Levis, D (2003), Spokojny oddech. Sposób na stres, Wydawnictwo Bis</li> <li>3. Zarzycka I. Zastosowanie medytacji jako sposobu redukowania stresu, Wychowanie komunikacyjne, nr 3/2002 r.</li> <li>4. Kasprzak W., Mańkowska A., Fizjoterapia medyczna i uzdrowiskowa i Spa, wyd.PZWL., Warszawa 2008</li> </ol>				

**Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2022 r.**