

SYLABUS PRZEDMIOTU

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Liczba punktów ECTS: 2

Kod przedmiotu: 14-KOS-D3-
DW1.2-TR

Kategoria przedmiotu/modułu: Grupa treści kierunkowych do wyboru

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

1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	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
Wiedza					
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	+	+	+	
Umiejętności					
EKU1	Potrafi uzyskane informacje ingerować, dokonać ich interpretacji, a także wyciągać wnioski oraz formułować i uzasadniać opinie	+	+	+	
Kompetencje społeczne (postawy)					
EKK1	Rozumie potrzebę zna możliwości ciągłego dokształcania się i samodoskonalenia	+	+		
EKK2	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 (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	3	EKW2 EKU1	KK_W30 KK_W35	

	stresotwórcze.		EKK1	
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
Razem		15		
L.p.	Tematyka ćwiczenia	Liczba godzin	Przedmiotowe efekty uczenia się (np. EKW1, EKU1, EKK1)	Kierunkowe efekty uczenia się (np. K_W01, K_U01, K_K01)
1.	Czym jest stres i co nas stresuje. Podział stresorów. Reakcja biologiczna na stres. Jakie 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 życiu zawodowym – jak sobie z nimi radzić. Kilka sposobów łagodzenia stresu. trening psychiczny w sporcie; -relaksacja progresywna (stopniowana) E.Jacobsona; -trening izometryczny J.Franklina; -trening autogenny metodą J.H.Schultza;	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. zdrowotne treningi relaksacyjne; -modyfikacja pobudzenia emocjonalnego; - muzykoterapia; aromaterapia; -relaksacja oddechowa;	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. 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
	Razem	30		

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 2022 r.