

KONTROLA STRESU

Karta oceny przedmiotu

Informacje podstawowe

Kierunek studiów	Kosmetologia
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	stacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	2025/2026
Kod przedmiotu	
Język wykładowy	polski
Obligatoryjność	przedmiot do wyboru
Blok zajęciowy	przedmioty kierunkowe do wyboru
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	tak
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	mgr Ewa Adamczyk
Pozostali nauczyciele	
Liczba punktów ECTS	2
Semestr	II

Bilans godzin i punktów ECTS

	Liczba godzin stacjonarne	ECTS
Łączny nakład pracy studenta	55	2
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	40	1,5
Praca własna studenta	15	0,5

Forma		Liczba godzin stacjonarne					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.						
	Forma zal.						
Ćwiczenia laboratoryjne	Godz.						
	Forma zal.						
Ćwiczenia praktyczne	Godz.	40					
	Forma zal.	Z/O					
Konwersatorium	Godz.						
	Forma zal.						

Praca własna studenta	Godz.	15					
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--

*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis przedmiotu

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

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Przedmiotowe efekty uczenia się	Treść efektu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia
Wiedzy – student zna i rozumie:			
W_01	Student posiada wiedzę jak funkcjonują układy człowieka	K_W30	Zaliczenie pisemne Obserwacja pracy studenta
W_02	Zna wpływ czynników stresogennych na organizm	K_W30	Zaliczenie pisemne Obserwacja pracy studenta
W_03	Potrafi uzasadnić reakcje organizmu zachodzące pod wpływem czynników stresogennych	K_W35	Zaliczenie pisemne Obserwacja pracy studenta
Umiejętności – student potrafi:			
U_01	Potrafi uzyskane informacje ingerować, dokonać ich interpretacji, a także wyciągać wnioski oraz formułować i uzasadniać opinie	K_U03 K_U21 K_U22 K_U23 K_U24	Zaliczenie pisemne Obserwacja pracy studenta
Kompetencji społecznych – student jest gotowy do:			
K_01	Rozumie potrzebę zna możliwości ciągłego dokształcania się i samodoskonalenia	K_K02 K_K04	Obserwacja pracy studenta
K_02	Potrafi zachowywać się w sposób profesjonalny	K_K07 K_K08	Obserwacja pracy studenta

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie
K_W30	rozumie zależności między mechanizmem kontroli stresu a sposobami walki z nim.
K_W35	zna aktualne tendencje badawcze i rozwojowe w zakresie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia.
K_U03	potrafi interpretować i prowadzić działania profilaktyczne przeciwdziałające chorobom cywilizacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem chorób skóry.
K_U21	potrafi prezentować w formie ustnej wyniki własnych działań i przemyśleń.
K_U22	potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie.
K_U23	samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i właściwie organizować pracę własną zgodnie z zasadami etyki, ergonomii oraz higieny i bezpieczeństwa pracy.
K_U24	komunikuje się w sposób zrozumiały z klientami i współpracownikami.
K_K02	potrafi inicjować i organizować pracę zespołową
K_K04	jest otwarty na okazywanie tolerancji dla postaw i zachowań wynikających z odmiennych uwarunkowań społecznych i kulturowych.
K_K07	jest gotowy do doskonalenia własnych umiejętności i wyznaczania kierunków rozwoju zawodowego.
K_K08	efektywnie propaguje aktywny styl życia, promocji zdrowia i profilaktyki prozdrowotnej.

Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
Ćwiczenia praktyczne		
Prezentacja multimedialna, zajęcia praktyczne	Organizm jako funkcjonalna całość. Zasady funkcjonowania układów w ciele człowieka. Czynniki stresotwórcze. Mechanizmy powstawania i przebiegu reakcji stresotwórczych. Emocje jako czynnik stresogenny i ich skutki. Stres fizjologiczny, mechanizmy powstania i reagowania, rodzaje stresu. Stres oksydacyjny - czym jest, jak powstaje, czynniki wyzwalające i hamujące. Antyoksydanty w pożywieniu i kosmetykach. Wpływ stresu na przewlekłego na organizm. Czym jest stres i co nas stresuje. Podział stresorów. Reakcja biologiczna na stres. Jakie mogą być skutki długotrwałego stresu. Stres pozytywny. Stres negatywny. Stres w życiu zawodowym – jak sobie z nimi radzić. Kilka sposobów łagodzenia stresu. Unikanie stresu czy jest zawsze korzystne. Hormony wytwarzane podczas stresu pozytywnego oraz negatywnego. Techniki oddechowe. Oddychanie pobudzające oraz relaksacyjne Techniki medytacji., afirmację, wizualizacja, joga.	Zaliczenie pisemne Obserwacja pracy studenta

Kryteria oceny

Ocena		Szczegółowe kryteria oceny
5,0	bardzo dobra	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95 – 100%
4,5	plus dobra	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85 – 94%
4,0	dobra	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75 – 84%
3,5	plus dostateczna	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 70 – 74%
3,0	dostateczna	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 60 – 70%
2,0	niedostateczna	Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się

Wymagania wstępne

- wiedza ogólna z zakresu anatomii i fizjologii człowieka

Literatura

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 redukcowania stresu, Wychowanie komunikacyjne, nr 3/2002 r.
4. Kasprzak W., Mańkowska A., Fizjoterapia medyczna i uzdrowiskowa i Spa, wyd.PZWL., Warszawa 2008