

## Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	Odnowa biologiczna
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	III

Nazwa przedmiotu		Odnowa psychiczna			Nauki podst. (T/N)		N
Subject Title		Psychobiological regeneration					
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu	
Całk.	5	Kont.	1,8	Prakt.		Egzamin	TOB022
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów		Psychologia				
	Wiedza		<p>Wyjaśnia sposób myślenia i zachowania się człowieka, przy pomocy</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. koncepcji psychologicznych.</li> <li>2. Tłumaczy turystyczną i rekreacyjną działalność człowieka w ujęciu psychologicznym.</li> <li>...</li> </ol>				
	Umiejętności		<p>Uwzględnia różnorodne potrzeby i możliwości poznawcze człowieka</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. podczas planowania i przeprowadzania imprezy turystycznej i rekreacyjnej.</li> <li>2. dostosować komunikaty werbalne do poziomu poznawczego jednostki i grupy społecznej.</li> <li>3. Opracowuje wiedzę psychologiczną w aspekcie turystycznym i rekreacyjnym, w formie prezentacji i referatów.</li> </ol>				
	Kompetencje społeczne		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Współpracuje, negocjuje i kooperuje z innymi studentami w grupie, przyjmując różnorodne role.</li> <li>2.</li> <li>...</li> </ol>				
<b>Program przedmiotu</b>							

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład	60	30	dr Aleksandra Rogowska
Ćwiczenia	30	15	dr Aleksandra Rogowska

Treści kształcenia			
Wykład		Sposób realizacji	Wykład w sali audytorijnej
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Odnowa psychiczna w kontekście psychologii zdrowia.		2
2.	Zdrowie w cyklu życia.		2
3.	Modele zdrowia. Model salutogenetyczny.		2
4.	Determinanty zdrowia.		2
5.	Zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne. Zdrowy styl życia.		2
6.	Aktywność fizyczna a zdrowie.		2
7.	Zmiana zachowań zdrowotnych.		2
8.	Psychosomatyka.		2
9.	Podstawowe koncepcje dotyczące powstawania stresu.		2
10.	Znaczenie stresu psychologicznego w kontekście zdrowia i choroby.		2
11.	Stres i wypalenie zawodowe.		2
12.	Metody, strategie i style radzenia sobie ze stresem.		2
13.	Medytacja i relaksacja.		2
14.	Arteterapia.		2

15.	Wykorzystanie muzyki w odnowie biologicznej.		2
L. godz. pracy własnej studenta		30	L. godz. kontaktowych w sem.
			30
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Egzamin pisemny.	
Ćwiczenia		Sposób realizacji	Ćwiczenia indywidualne i grupowe w sali ćwiczeniowej
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Wprowadzenie w tematykę zajęć z zakresu odnowy psychicznej.		1
2.	Stres - przyczyny powstawania. Metody pomiaru stresu.		1
3.	Kompetencje emocjonalne. Strategie i style radzenia sobie ze stresem.		1
4.	Techniki oddechowe. Rebirthing.		1
5.	Trening autogeniczny Schultza.		1
6.	Relaksacja progresywna Jacobsona.		1
7.	Relaksacja z wizualizacją.		1
8.	Rozbieżność między Ja-Idealnym a Ja-Realnym. Podwyższanie samooceny.		1
9.	Autokreacja. Wizualizacja sukcesu. Afirmacje.		1
10.	Neurolingwistyczne programowanie (NLP).		1
11.	Medytacja.		1
12.	Muzykoterapia.		1
13.	Arteterapia.		1
14.	Terapia zajęciowa.		1
15.	Podsumowanie materiału. Prezentacja wybranych prac zaliczeniowych.		1
L. godz. pracy własnej studenta		15	L. godz. kontaktowych w sem.
			15
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Przygotowanie prezentacji na wybrany temat. Praca zaliczeniowa na ocenę: przygotowanie programu odnowy psychicznej dla wybranej osoby, na podstawie wywiadu.	
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	<p>K_WOB02 Dysponuje aparatem pojęciowym i wiedzą o</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>funkcjonowaniu psychofizycznym człowieka w różnych stanach aktywności (praca, wysiłek, odpoczynek).</li> </ol> <p>K_WOB03 Rozumie znaczenie odnowy biologicznej w</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>psychoprofilaktyce zdrowotnej, zna strukturę, środki, metody i zasady stosowane w odnowie psychicznej.</li> </ol> <p>K_WOB04 Zna zasady, metody i techniki zabiegów w zakresie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>działania czynników psychicznych na organizm człowieka oraz wyjaśnia leczniczy i profilaktyczny wpływ tych</li> </ol> <p>...</p>	
	Umiejętności	<p>K_UOB02 Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>teoretyczną z zakresu odnowy psychicznej w celu organizowania programów zdrowotnych oraz samodzielnego</li> </ol> <p>K_UOB03 Posiada umiejętność stosowania technik</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>relaksacyjnych stosowanych w odnowie biologicznej.</li> </ol> <p>K_UOB04 Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>w celu rozwiązywania konkretnego problemu lub zadania.</li> </ol> <p>...</p>	
	Kompetencje społeczne	<p>K_KOB01 Pogłębia wiedzę i doskonali umiejętności</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>zawodowe.</li> </ol> <p>K_KOB02 Potrafi kierować pracą zespołu. Odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy.</p> <p>K_KOB03 Prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga problemy w</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>wykonywanym zawodzie oraz potrafi przewidywać wielokierunkowe skutki społeczne swojej działalności.</li> </ol> <p>...</p>	

**Metody dydaktyczne:**

W: wykład multimedialny z wykorzystaniem fragmentów filmów popularnonaukowych DVD; Ć: prace zaliczeniowe studentów w formie prezentacji PowerPoint, ćwiczenia relaksacyjne, metody arteterapeutyczne.

**Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**

Zaliczenie wykładu na podstawie pozytywnej oceny z egzaminu. Zaliczenie ćwiczeń na podstawie obecności i aktywnego uczestnictwa w zajęciach, przygotowania prezentacji na wybrany temat i pracy zaliczeniowej na ocenę (opracowania programu odnowy psychicznej wybranej osoby na podstawie wywiadu).

**Literatura podstawowa:**

- [1] Bishop G.D., Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało. Wrocław 2000.
- [2] Heszen I. i Sęk H., Psychologia zdrowia. Warszawa 2007.
- [3] Heszen I. i Życińska J., Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji. Warszawa 2008.
- [4] Łosiak W., Psychologia stresu. Warszawa 2008.

**Literatura uzupełniająca:**

- [1] Brzeziński J.M. i Cierpiałkowska L. (red.), Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki. Gdańsk 2008.
- [2] Chodkiewicz J., Psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia. Łódź 2005.
- [3] Terlak J.F., Człowiek i stres. Bydgoszcz 2007.
- [4] Sheridan C.L. i Radmacher S.A., Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa 1998.
- [5] Łuszczynska A., Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają? Gdańsk 2004.

\* niewłaściwe przekreślić

.....  
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:  
pieczęć/podpis

.....  
(Dziekan Wydziału  
pieczęć/podpis)