

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		Metody walki ze stresem			Nauki podst. (T/N)		N
Subject Title		The methods of stress management					
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu	
Całk.	2	Kont.	0,6	Prakt.		Zaliczenie na ocenę	TOB031
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu		Nazwy przedmiotów	anatomia z biomechaniką				
		Wiedza	1. 2. ...				
		Umiejętności	1. 2. ...				
		Kompetencje społeczne	1. 2. ...				
Program przedmiotu							

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład			
Ćwiczenia	30	15	dr Monika Błaszczyszyn
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

Treści kształcenia			
Ćwiczenia		Sposób realizacji	ćwiczenia w sali dydaktycznej
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Podstawy teoretyczne stresu.		2
2.	Czynniki stresogenne.		2
3.	Wybrane metody walki ze stresem.		1
4.	Obszar oddziaływania ćwiczeń i technik relaksacyjnych.		2
5.	Teoria i metodyka treningu autogennego.		1
6.	Metoda Jakobsona i jej miejsce w grupie ćwiczeń relaksacyjnych.		1
7.	Podstawy relaksacji sofrologicznej.		1
8.	Podstawy systemu zen.		1
9.	Podstawy muzykoterapii i jej wykorzystanie dla potrzeb relaksacji.		1
10.	Podstawy teoretyczne i metodyka ćwiczeń jogi.		1
11.	Medytacja i jej znaczenie w medycynie.		1
12.	Wpływ środowiska na odczuwanie wypoczynku i regeneracji sił.		1
13.			
14.			
15.			
L. godz. pracy własnej studenta		15	L. godz. kontaktowych w sem. 15
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		kolokwium pisemne	

Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klasyfikuje metody i środki przeciwdziałania negatywnym skutkom pracy - K_WOB02 2. Wyjaśnia związek technik relaksacyjnych z aktywnością ruchową - K_WOB03 3. Wyjaśnia leczniczy i profilaktyczny wpływ technik relaksacyjnych na organizm człowieka - K_WOB04 4.
	Umiejętności	<ol style="list-style-type: none"> 1. Komponuje program odnowy sił psycho-fizycznych w oparciu o techniki relaksacyjne - K_UOB02 2. Posiada umiejętność stosowania technik relaksacyjnych stosowanych w odnowie biologicznej - K_UOB03 3. Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności w celu rozwiązania konfliktów psycho-społecznych - K_UOB04 4.
	Kompetencje społeczne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pogłębia wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe - K_KOB01 2. Potrafi kierować pracą zespołu. Odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy - K_KOB02 3. Potrafi przewidywać wielokierunkowe skutki społeczne swojej działalności - K_KOB03 ...

Metody dydaktyczne:

pogadanka, prezentacja multimedialna, pokaz, pogadanka, "burza mózgów".

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

kolokwium pisemne, aktywny udział w zajęciach.

Literatura podstawowa:

- Kulmatycki L., Ćwiczenia relaksacyjne : praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży. Promo-
[1] Lider, Warszawa 1995.
Kasperczyk T., Fenczyn J., Podręcznik odnowy psychosomatycznej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL,
[2] Warszawa 1996.
[3] Kulmatycki L., Stres - joga - relaksacja. Wydawnictwo Wacław Bagiński i Synowie, Wrocław 1993.
[4]
[5]
[6]
[7]
[8]

Literatura uzupełniająca:

- Kaminoff L., Joga : ilustrowany przewodnik anatomiczny po asanach, ruchach i technikach oddychania. tł. Karolina Bochenek ; konsult. merytor. Katarzyna Kaniewska. Studio Astropsychologii,
[1] Białystok 2010
Panowanie na stresem. Mirella Kamińska [et al. ; red. Michał Mrowiec]. - Gliwice : Helion - Onepress,
[2] 2005.
Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. red. nauk. Helena Sęk i Roman Cieślak ; [aut. Roman Cieślak et al.
[3] ; tł. Jacek Suchecki]. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.
[4]
[5]
[6]
[7]

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

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