

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

KARTA PRZEDMIOTU

Dane ogólne:

Nazwa przedmiotu:	Przedmiot do wyboru: relaksacja z metodyką					
Okres ważności karty:	ISE_P_PR_TP_P_I_(2021-2024)					
Forma kształcenia:	Studia licencjackie					
Forma studiów:	stacjonarne					
Profil studiów:	praktyczny					
Kierunek studiów:	Pedagogika					
Specjalność/Specjalizacja:	pedagogika resocjalizacyjna/Blok przedmiotów do wyboru z zakresu terapii pedagogicznej					
Przedmiot realizowany:						
Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Wartość % zajęć	Rygor zaliczenia	ECTS
2	3	war	30	100	zaliczenie z oceną	2
Razem			30			2
Jednostka prowadząca przedmiot:	Instytut Studiów Edukacyjnych					
Koordinator:	magister Beata Gawłowska					
Prowadzący zajęcia:	mgr Beata Gawłowska					
Moduł, grupa przedmiotów:	BLOK PRZEDMIOTÓW DO WYBORU Z ZAKRESU TERAPII PEDAGOGICZNEJ					
Status przedmiotu:	fakultatywny					
Język wykładowy:	semestr: 3 - polski					
Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej	pedagogika (wiodąca), filozofia, językoznawstwo, nauki socjologiczne, psychologia					

Objaśnienia:

Rodzaj zajęć: obowiązkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zajęć: w - wykład, ćw - ćwiczenia audytoryjne, lek - lektorat, s - seminarium, lab - laboratoria, p - projekt, sk - samokształcenie, pr - praktyka zawodowa, war - warsztaty, k - konwersatorium, pw - praca własna, p.art. - pracownia artystyczna, zp - zajęcia praktyczne

Dane merytoryczne

Przedmioty wprowadzające i wymagania wstępne:
Wiedza z zakresu psychologii ogólnej.
Cel przedmiotu
Celem głównym przedmiotu jest przygotowanie przyszłych pedagogów do realizacji metod i technik relaksacyjnych w pracy profilaktycznej i terapeutycznej z dziećmi, młodzieżą i dorosłym. Cele szczegółowe: - wzbogacenie warsztatu pracy psychoprofilaktycznej przyszłego pedagoga w zakresie oddziaływań resocjalizacyjnych wobec podopiecznych - nabycie umiejętności rozpoznawania i diagnozowania napięcia psychofizycznego u podopiecznych oraz umiejętności dostosowywania odpowiednich metod i technik relaksacyjnych - zmotywowanie studentów do rozpoznawania własnych napięć i umiejętności ich rozładowywania oraz kształtowanie postaw cechujących się gotowością do dbałości o własną równowagę psychofizyczną - nabycie przez studentów umiejętności gospodarowania stresem oraz umiejętności kształcenia w tym zakresie swoich wychowanków/podopiecznych.

Szczegółowe efekty uczenia się				
Lp.	Opis efektu uczenia się	Metoda realizacji efektów uczenia się	Metody sprawdzenia efektu uczenia się	Odniesienie do efektów dla modułu/specjalności/kierunku studiów
1	Dysponuje podstawową wiedzą z zakresu technik aktywnych i receptywnych stosowanych w relaksacji.	M5 (Wykład konwersatoryjny), M7 (Praca z materiałem źródłowym), M2 (Praca w grupach zadaniowych)	Ocena pracy w trakcie zajęć, Ocena pracy w grupie zadaniowej, Ocena odpowiedzi ustnej	K_W16, K_W17
2	Potrafi opisać problematykę funkcjonowania psychofizycznego człowieka z uwzględnieniem bodźców stymulujących i zaburzających.	M4 (Projekt), M3 (Dyskusja), M6 (Zadanie (ćwiczenie praktyczne))	Ocena pracy w trakcie zajęć, Ocena udziału w dyskusji, Pisemna praca zaliczeniowa, Ocena odpowiedzi ustnej	K_W16, K_W15
3	Dysponuje podstawową wiedzą z zakresu fizjologii stresu oraz zapobiegania jego negatywnym skutkom.	M7 (Praca z materiałem źródłowym), M2 (Praca w grupach zadaniowych), M3 (Dyskusja)	Ocena pracy w trakcie zajęć, Ocena udziału w dyskusji, Ocena pracy w grupie zadaniowej, Ocena odpowiedzi ustnej	K_W09, K_W05
4	Posiada umiejętność analizowania i weryfikowania problemów pedagogicznych w aspekcie zastosowania indywidualnych i grupowych technik relaksacyjnych	M4 (Projekt), M2 (Praca w grupach zadaniowych), M3 (Dyskusja), M6 (Zadanie (ćwiczenie praktyczne))	Ocena pracy w trakcie zajęć, Ocena udziału w dyskusji, Prezentacja umiejętności praktycznych, Ocena pracy w grupie zadaniowej, Pisemna praca zaliczeniowa, Ocena odpowiedzi ustnej	K_U08, K_U12, K_U11
5	Samodzielnie wdraża poznane metody i techniki relaksacyjne.	M4 (Projekt), M2 (Praca w grupach zadaniowych), M3 (Dyskusja), M6 (Zadanie (ćwiczenie praktyczne))	Ocena pracy w trakcie zajęć, Ocena udziału w dyskusji, Prezentacja umiejętności praktycznych, Ocena pracy w grupie zadaniowej, Pisemna praca zaliczeniowa, Ocena odpowiedzi ustnej	K_U12, K_U06, K_U13
6	Potrafi samodzielnie przygotować sesję relaksacyjną dla określonej grupy zaburzeń.	M4 (Projekt), M6 (Zadanie (ćwiczenie praktyczne))	Ocena pracy w trakcie zajęć, Prezentacja umiejętności praktycznych, Pisemna praca zaliczeniowa, Ocena odpowiedzi ustnej	K_U15, K_U12, K_U13
7	Posiada określoną wrażliwość związaną z potrzebami zdrowia psychicznego i funkcjonowania psychofizycznego człowieka.	M3 (Dyskusja), M6 (Zadanie (ćwiczenie praktyczne))	Ocena pracy w trakcie zajęć, Ocena udziału w dyskusji, Prezentacja umiejętności praktycznych, Ocena odpowiedzi ustnej	K_K03, K_K04, K_K01
8	Wykazuje zaangażowanie w zakresie realizacji edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.	M4 (Projekt), M3 (Dyskusja)	Ocena udziału w dyskusji, Pisemna praca zaliczeniowa	K_K08, K_K07
9	Jest świadomy własnych potrzeb zdrowotnych oraz skutecznych sposobów ich zaspokajania.	M3 (Dyskusja)	Ocena udziału w dyskusji	K_K09, K_K01
Metody realizacji efektów uczenia się (opis szczegółowy)				
Dyskusja, Praca w grupach zadaniowych, Projekt, Wykład konwersatoryjny, Zadanie (ćwiczenie praktyczne), Praca z materiałem źródłowym				
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się				
wiedza: Pisemna praca zaliczeniowa (ocena projektu sesji relaksacyjnej) Ocena odpowiedzi ustnej Ocena pracy w trakcie zajęć Ocena pracy w grupie zadaniowej Ocena udziału w dyskusji umiejętności: Pisemna praca zaliczeniowa (ocena projektu sesji relaksacyjnej)				

Prezentacja umiejętności praktycznych (ocena) Ocena odpowiedzi ustnej Ocena pracy w trakcie zajęć Ocena pracy w grupie zadaniowej Ocena udziału w dyskusji	
kompetencje społeczne: Pisemna praca zaliczeniowa (ocena projektu sesji relaksacyjnej) Prezentacja umiejętności praktycznych (ocena) Ocena odpowiedzi ustnej Ocena pracy w trakcie zajęć Ocena udziału w dyskusji	
Warunki zaliczenia	
Obecność na zajęciach. Przygotowanie do zajęć , zaangażowanie i aktywność na zajęciach. Pozytywna ocena z realizacji zadań określonych w programie zajęć	
Treści Kształcenia	
	Liczba godzin
Semestr: 3	
Forma zajęć: warsztaty	
Wprowadzenie w problematykę psychofizycznego funkcjonowania człowieka oraz znaczenie relaksacji w profilaktyce zaburzeń. Wprowadzenie w metodykę ćwiczeń relaksacyjnych. Praktyczne elementy relaksacji. Zapoznanie z podstawowymi pozycjami relaksacyjnymi. Podstawy praktyczne treningu progresywnego E. Jakobsona. Metodyka ćwiczeń napinania i rozluźniania mięśni. Ćwiczenia przygotowujące do prowadzenia sesji relaksacyjnej. Podstawy teoretyczne treningu autogenicznego Schulza. Elementy sesji relaksacyjnej wg programu treningu. Podstawy teoretyczne i praktyczne technik i ćwiczeń oddechowych. Możliwości zastosowania w pracy z dziećmi i młodzieżą. Podstawy masażu i automasażu - ćwiczenia praktyczne do zastosowania w pracy indywidualnej i grupowej z wychowankami. Metodyka ćwiczeń relaksująco-koncentrujących wzorowanych na jodze, z dostosowaniem do pracy z dziećmi i młodzieżą. Wskazówki do realizacji sesji muzykoterapeutycznych w formie aktywnej i receptywnej. Realizacja elementów sesji. Możliwości zastosowania elementów choreoterapii w pracy relaksacyjnej z dziećmi i młodzieżą. Praktyczne elementy Praktyczne elementy treningu pozytywnego myślenia. Sugestywne użycie słowa, autosugestia i afirmacje. Podstawy teoretyczne i praktyczne techniki wizualizacji. Możliwości wykorzystania i efektywność w procesie terapeutyczno-relaksacyjnym. Poznanie i doświadczanie form relaksacji opartych na wykorzystaniu terapii śmiechem. Poznanie i doświadczanie form relaksacji opartych na wykorzystaniu aromaterapii, odgłosów natury, pracy z głosem, świadomości ciała (psychosomatyka).	30
Literatura	
Podstawowa	
Jakubik-Hajdukiewicz Joanna, Relaksacja. Jak zadbać o ciało, umysł i emocje, Kos, Katowice 2020	

Dobińska Gabriela , Cieślikowska-Ryczko Angelika, Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu.., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019
Gmitrzak Dagmara, Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji, Wydawnictwo Samo-Sedno, Warszawa 2017
Wiśniewska Justyna, Projekt relaks, czyli jak zapanować nad życiowym chaosem, Księgarnia Świętego Wojciecha , Poznań 2021
Zieliński Paweł, Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej, Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2011
Uzupełniająca
Schneider Angelika, Techniki relaksacji, KDC Klub Dla Ciebie 2003

Sposób określenia liczby punktów ECTS		
Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się	Obciążenia studenta [w godz.]	
Zajęcia dydaktyczne	30	
Samokształcenie	0	
Praca własna studenta	20	
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	50	
Liczba punktów ECTS		
Łączna liczba punktów ECTS przypisana do przedmiotu	2	
Bezpośredni kontakt z nauczycielem	L. godzin	ECTS
	30	1,2

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego.