



Akademia Nauk Stosowanych  
im. Hipolita Cegielskiego w Gnieźnie Uczelnia Państwowa

SYLABUS

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <b>Pozycja przedmiotu w planie:</b> |  | D11  |
| <b>1. OGÓLNY OPIS PRZEDMIOTU</b>    |  |  |
| 1                                   | Nazwa modułu   | ZAKRES KSZTAŁCENIA SPECJALISTYCZNEGO   |
| 2                                   | Nazwa przedmiotu   | <b>PO I: Techniki relaksacyjne</b>   |
| 3                                   | Kierunek studiów   | Kosmetologia   |
| 4                                   | Poziom studiów   | Studia pierwszego stopnia  |
| 5                                   | Forma studiów  | Studia stacjonarne   |
| 6                                   | Profil studiów   | Praktyczny   |
| 7                                   | Rok studiów  | Trzeci   |
| 8                                   | Semestr przedmiotu   | Piąty  |
| 9                                   | Jednostka prowadząca kierunek studiów  | Instytut Nauk o Zdrowiu  |
| 10                                  | Liczba punktów ECTS  | 4  |
| 11                                  | Sposób zaliczenia:   | Zaliczenie   |
| 12                                  | Imię i nazwisko nauczyciela (li) akademickiego (ich), stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail  | dr Małgorzata Koszutska-Błaszczuk<br>m.koszutska-blaszczyk@ans-gniezno.edu.pl  |
| 13                                  | Imię i nazwisko koordynatora(ów) przedmiotu, stopień lub tytuł naukowy, adres e-mail   | dr Małgorzata Koszutska-Błaszczuk<br>m.koszutska-blaszczyk@ans-gniezno.edu.pl  |
| 14                                  | Język wykładowy  | Polski   |
| 15                                  | Tryb prowadzenia zajęć   | Mieszany   |
| 16                                  | Sposób prowadzenia zajęć   | Synchroniczny  |
| 17                                  | Narzędzia informatyczne wykorzystywane do prowadzenia zajęć, udostępniania materiałów i komunikacji ze studentami  | Platforma Microsoft Teams/Platforma Moodle   |
| 15                                  | Przedmioty wprowadzające   |  |
| 16                                  | Wymagania wstępne  | Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw:<br>- wiedza ogólna z zakresu anatomii i fizjologii człowieka<br>- podstawowe wiadomości z zakresu psychologii, znajomość podstawowych pojęć stres, depresja, zmęczenie, wypoczynek, relaksacja |
| 17                                  | <b>Cele przedmiotu:</b>  |  |
| C1                                  | Zapoznanie z technikami relaksacji. Kształtowanie zdolności rozpoznawania stanów stresowych.   |  |
| C2                                  | Kształtowanie umiejętności właściwego doboru technik relaksacyjnych oraz doskonalenie umiejętności, samodzielnego przeprowadzenia wybranej metody relaksacji |  |
| 18                                  | Forma zajęć, liczba godzin wymagająca bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego, liczba godzin nakładu pracy studenta                                 |  |
| Forma zajęć                         |  | Liczba godzin  |
| 1. Wykład                           |  | 25   |

|  |  |                                      |
|--|--|--------------------------------------|
| 2. Ćwiczenia                               |  | 25                                   |
| 3.Praca własna                             |  | 50                                   |
| Suma godzin                                |  | 100                                  |
| <b>lp.</b>                                 | <b>Całkowity nakład pracy studenta</b>   |                                      |
| <b>1.</b>                                  | Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi:  | <b>Godzinowe obciążenie studenta</b> |
|  | Wykład   |                                      |
|  | Ćwiczenia  |                                      |
|  | Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego wynosi 50 godzin, co odpowiada 2 punktom ECTS.   |                                      |
| 103  | Bilans nakładu pracy studenta:<br>1. Udział w wykładach<br>2. Udział w ćwiczeniach<br>3. Udział w konsultacjach dydaktycznych<br>4. Udział w zaliczeniu wykładów<br>5. Udział w zaliczeniu ćwiczeń<br>6. Samodzielne przygotowanie do zajęć, zaliczenia końcowego z przedmiotu<br>łączny nakład pracy studenta wynosi 100 godzin, co odpowiada 4,0 punktom ECTS. | 100 godzin                           |
| <b>3</b>                                   | <b>łączny nakład pracy studenta (pozycja 2)</b>  | 100 godzin                           |
| <b>4</b>                                   | <b>Punkty ECTS za przedmiot</b>  | 4 ECTS                               |
| <b>5</b>                                   | Liczba punktów ECTS, którą student musi osiągnąć w ramach zajęć o charakterze praktycznym w tym zajęć laboratoryjnych, warsztatowych, projektowych   | 1 ECTS                               |
| Efekty uczenia się - wiedza                | W1: znaczenie stosowania technik relaksacyjnych.K.W104.<br>W2: sposób prowadzenia ćwiczeń relaksacyjnych.K.W105.   |                                      |
| Efekty uczenia się - umiejętności          | U1: zastosować i wykorzystać różne formy sprzętu, przyborów, przyrządów służących relaksacji. K. U87.<br>U2: zastosować różne formy i techniki relaksacji .K.U88.  |                                      |
| Efekty uczenia się – kompetencje społeczne | K1: Rozumie potrzebę zna możliwości ciągłego doskonalenia się i samodoskonalenia   |                                      |

| 2. TREŚCI PROGRAMOWE ODNIESIONE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ |   |               |
|--|---|---------------|
| Forma zajęć  | Treści programowe   | liczba godzin |
| <b>Forma:</b>  |   |               |
| <b>W</b>   | Wpływ stresu na przewlekłego na organizm. trening psychiczny w sporcie;<br>-relaksacja progresywna (stopniowana) E.Jacobsona;-trening izometryczny J.Franklina; -<br>trening autogenny metodą J.H.Schultza;-trening mentalny w procesie odnowy biologicznej .         | 25            |
| <b>Ćw</b>  | 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 .Stres pozytywny. Stres negatywny. Stres w życiu zawodowym – jak sobie z nimi radzić. | 10            |
| <b>Ćw</b>  | Unikanie stresu czy jest zawsze korzystne. Hormony wytwarzane podczas stresu pozytywnego oraz negatywnego. zdrowotne treningi relaksacyjne; -modyfikacja pobudzenia emocjonalnego; - muzykoterapia; aromaterapia; -relaksacja oddechowa.                              | 10            |
| <b>Ćw</b>  | Asertywność jako jeden ze sposobów minimalizowania stresu. Zdrowe tryb życia – wysiłek fizyczny oraz zbilansowana dieta.  | 5             |
| <b>Pw</b>  | Techniki relaksacji ciała oraz umysłu. Rodzaje, sposoby zapobiegania i walki ze stresem.  | 10            |
| <b>Pw</b>  | Techniki oddechowe. Oddychanie pobudzające oraz relaksacyjne.   | 15            |

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| <b>Pw</b> | Techniki medytacji., afirmację, wizualizacja, joga.   | 15 |
| <b>Pw</b> | Muzykoterapia, psychologia stresu, Test podatności na stres. Sposoby radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach min. wystąpienia publiczne, sytuacje konfliktowe, mobbing. Stosowanie technik redukujących stres. | 10 |

| 3. Literatura                   |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Literatura podstawowa</b>    | Grochmal S., red., Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące, PZWL, 2008                                |
| <b>Literatura uzupełniająca</b> | Kasprzak W., Mańkowska A., Fizjoterapia medyczna i uzdrowiskowa i Spa, wyd.PZWL., Warszawa 2008 |

| 4. Metody dydaktyczne |   |
|-----------------------|---|
| <b>Forma</b>          | <b>Metody dydaktyczne</b>                             |
| <b>Wykład</b>         | metody eksponujące (pokaz, prezentacja multimedialna) |
| <b>Ćwiczenia</b>      | Metody aktywizujące -dyskusja dydaktyczna             |

| 5. Metody i kryteria oceniania  |                          |
|---|--------------------------|
| <b>Forma zajęć:</b>   | <b>Forma zaliczenia:</b> |
| Uzyskane punkty są przeliczane na oceny według następującej skali:                                      |                          |
| Procent punktów   | Ocena                    |
| 91-100%   | Bardzo dobry             |
| 85-90%  | Dobry plus               |
| 76-84%  | Dobry                    |
| 66-75%  | Dostateczny plus         |
| 51-65%  | Dostateczny              |
| 0-50%   | Niedostateczny           |
| Opis: Ocena<br>-wstępnego przygotowania do zajęć<br>- przygotowania analizy z technik relaksacyjnych    |                          |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uczestnictwo w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnych ocen z zajęć . |                          |

|                    | Zatwierdzenie karty opisu zajęć                             |               |
|--------------------|---|---------------|
|                    | Stanowisko<br>Tytuł/stopień naukowy, imię nazwisko          | <b>Podpis</b> |
| <b>Opracował</b>   | mgr Kamila Pryka  |               |
| <b>Zatwierdził</b> | Dyrektor Instytutu<br>Dr n. med. Sylwia Gradowska - Burczyk |               |