

**KARTA PRZEDMIOTU**

<b>Kod przedmiotu</b>	<b>0521-20Ś-A03a-MRSZS</b>	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<i>Metody radzenia sobie ze stresem</i>
	angielskim	Methods of coping with stress

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<b>Ochrona Środowiska</b>
<b>1.2. Forma studiów</b>	Stacjonarne/niestacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<b>Drugiego stopnia magisterskie</b>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	ogólnoakademicki
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	Dr Elżbieta Buchcic
<b>1.6. Kontakt</b>	<a href="mailto:ebuch@ujk.edu.pl">ebuch@ujk.edu.pl</a>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	O - ogólnouczelniany
<b>2.2. Język wykładowy</b>	<b>polski</b>
<b>2.3. Wymagania wstępne*</b>	Brak wymagań wstępnych

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	Wykład – 15 godz.	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	Zaliczenie z oceną	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	Wykład – problemowy, metody aktywizujące	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steciwko A., Agnieszka Mastalerz-Migas A. (2012) Stres oraz wypalenie zawodowe. Jak rozpoznawać, zapobiegać, leczyć. Elsevier Urban &amp; Partner, Warszawa</li> <li>• Heszen I. (2013) Psychologia stres. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa</li> <li>• Berndt Ch. (2015) Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków</li> </ul>
	<b>uzupełniająca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008) Osobowość, stres a zdrowie, Difin, Warszawa</li> <li>• Terelak J.F. (2008) Człowiek i stres, Branta, Warszawa</li> </ul>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p>C1 - przedstawienie wiedzy z zakresu stresu i jego wpływu na zdrowie  C2 - zainteresowanie i wzbogacenie wiadomości dotyczących wypracowania indywidualnego stylu radzenia sobie ze stresem  C3 - wyrobienie poczucia odpowiedzialności za stan zdrowia</p>
<p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stres okiełznany – jak działa na nas stres i jak sobie z nim radzić.</li> <li>• Reakcja organizmu za stres - sygnały i skutki stresu.</li> <li>• Radość życia i przeszkody w jej odczuwaniu.</li> <li>• Wpływ stresu na zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu.</li> <li>• Fazy reakcji stresowych.</li> <li>• Czynniki zmniejszające stres.</li> <li>• Myślenie sprzyjające stresowi.</li> <li>• Radzenie sobie z negatywnymi emocjami i destrukcyjnymi przekonaniami.</li> <li>• Asertywność i bycie w zgodzie ze sobą.</li> </ul>

- Rola technik relaksacyjnych i oddechowych w usuwaniu skutków stresu.
- Indywidualny styl radzenia sobie ze stresem.
- Jak radzić sobie ze stresem - ćwiczenia relaksacyjne.
- Style i strategie radzenia sobie ze stresem.
- Efektywne zarządzania czasem.
- Zdrowy styl życia receptą na stres.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	Zna wpływ stresu na prawidłowe funkcjonowanie i zdrowie człowieka.	OŚ2A-WO1
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi łączyć informacje pochodzące z różnych źródeł dotyczące wpływu stresu na zdrowie człowieka.	OŚ2A-UO7
U02	Posiada umiejętność wykorzystywania poznanych metod radzenia sobie z negatywnymi emocjami.	OŚ2A-U10
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Absolwent jest gotów do wyjaśniania i propagowania roli edukacji zdrowotnej i inicjowania właściwych zachowań prozdrowotnych.	OŚ2A-K01

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01																					
U01																					
U02																					
K01																					

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Obecność na zajęciach
	3,5	Student potrafi definiować podstawowe pojęcia z zakresu stresu.
	4	Posiada wiedzę na temat metod radzenia sobie ze stresem.
	4,5	Umie wyjaśnić znaczenie różnych metod relaksacyjnych w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka.
	5	Przygotował prezentację wyjaśniając pojęcia z zakresu metod radzenia sobie ze stresem.

### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15
Udział w wykładach*	15
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*	

<i>Inne (jakie?)*</i>	
<b>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</b>	<b>10</b>
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>	10
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>	
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>	
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>	5
<i>Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)*</i>	
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>25</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>1</b>

*\*niepotrzebne usunąć*

**Przyjmuję do realizacji** (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

*E. Buchwic*