*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *....2020/2021-2021/2022..........*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki .....2021-2022...........

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Zdrowie psychospołeczne |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok II/semestr 3 i 4 |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy (Trener Zdrowia) |
| Język wykładowy | j. polski |
| Koordynator | Dr n. biol. Maria Zadarko-Domaradzka |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Wykład: Dr n. biol. Maria Zadarko-Domaradzka, Dr Monika Drozd,  Ćwiczenia semestr 3: Dr Maria Zadarko-Domaradzka  Ćwiczenia semestr 4: Dr Bernadetta Wojtuń-Sikora |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 3 | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 4 | - | 10 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Razem | 5 | 20 |  |  |  |  |  |  | 4 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Ćwiczenia - zaliczenie na ocenę

Wykład – zaliczenie bez oceny

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Umiejętność wykorzystania i łączenia wiedzy z zakresu promocji zdrowia, edukacji zdrowotnej i metodyki edukacji zdrowotnej. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zdefiniowanie zdrowia psychospołecznego i jego uwarunkowań oraz głównych problemów w tym obszarze |
| C2 | Przeanalizowanie przez Studentów własnych kompetencji psychospołecznych oraz praktyczne rozwijanie tych umiejętności |
| C3 | Zapoznanie z techniką i metodyką nauczania technik relaksacyjnych, ćwiczeń  i tańców z zakresu relaksacji i choreoterapii. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Opisze miejsce i rolę promocji zdrowia w utrzymaniu dobrego samopoczucia psychospołecznego dzieci i młodzieży. Objaśni pojęcia tj. stereotyp, stygmatyzowanie, stres, umiejętności życiowe (*life skills*); Opisze sposoby i metody radzenia sobie ze stresem. | K\_W17 |
| EK\_02 | Wyszuka i zanalizuje oraz zaprezentuje raporty z badań na temat kondycji zdrowia psychospołecznego dzieci i młodzieży oraz dorosłych. | K\_U01 |
| EK\_03 | Wykona ćwiczenia relaksacyjne z wybranych technik, ćwiczenia z przyborami, relaksująco-koncentrujące, świadomości ciała, z zakresu: wizualizacji, afirmacji, medytacji. | K\_U08 |
| EK\_04 | Student ma świadomość posiadanej wiedzy oraz swoich mocnych i słabych stron w tym zakresie. Aktualizuje swoją wiedzę w oparciu o rzetelne źródła. Prezentuje aktywną postawę, doskonaląc własne umiejętności praktyczne. | K\_K02 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne – **wykłady** - **semestr 3** |
| Charakterystyka podstawowych umiejętności życiowych |
| Skuteczne komunikowanie się. Sztuka bycia asertywnym |
| Kształtowanie pozytywnej postawy do świata zewnętrznego. Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych |
| Stres w życiu codziennym. Sposoby radzenia sobie ze stresem. |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne – **ćwiczenia audytoryjne** - **semestr 3** |
| Definicja zdrowia psychicznego i jego kryteria, dobrostan psychiczny, kondycja psychiczna dzieci i młodzieży. |
| Emocje i stres (objawy stresu, sytuacje trudne i stresory, cechy osobowości a stres).Optymiści i pesymiści. |
| Umiejętności podnoszące potencjał zdrowia psychospołecznego |
| Chorzy psychicznie w społeczeństwie -zaburzenia i choroby psychiczne, działania na rzecz integracji osób z zaburzeniami psychicznymi i przeciwdziałanie stygmatyzacji. Stereotypy. |

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne – **ćwiczenia - semestr 4** |
| Znaczenie i zastosowanie ćwiczeń relaksacyjnych w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Ćwiczenia świadomości ciała: naprężenia i rozluźnienia, rozciągania i wzmacniania różnych grup mięśniowych. Ćwiczenia relaksująco-koncentrujące. |
| Wybrane techniki relaksacyjne: Schulza, Jacobsona, Lazarusa, Malza, Wintreberta. Ćwiczenia z choreoterapii-terapii tańcem i ruchem. |
| Ćwiczenia z zakresu: Wizualizacji, Afirmacji, Medytacji. Ćwiczenia relaksacyjne z przyborami.  Taniec terapeutyczny, improwizacja ruchowa. |
| Joga – przykład techniki relaksacyjnej opartej na systemie orientalnym. Relaksacja oddechowa. Masaż relaksacyjny. |
| Znaczenie muzyki i jej właściwe zastosowanie w zajęciach relaksacji. i choreoterapii. Wskazówki metodyczne do prowadzenia tego typu zajęć. Opracowanie i przeprowadzenie przez studentów, wybranego tematu z zakresu relaksacji lub choreoterapii, przy muzyce. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| Semestr 3 | | |
| ek\_ 01 | Kolokwium, praca pisemna | ćw, w |
| Ek\_ 02 | Prezentacja, obserwacja w trakcie ćwiczeń | ćw, |
| Ek\_ 04 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw, |
| Semestr 4 | | |
| Ek\_ 01 | Praca pisemna | ćw. |
| Ek\_ 03 | Projekt praktyczny | ćw. |
| Ek\_ 04 | Obserwacja w trakcie ćwiczeń, projekt praktyczny | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Wykład w semestrze 3– zaliczenie bez oceny - napisanie pracy pisemnej (esej/referat) na zadany temat;  Ćwiczenia w semestrze 3- ocena z zaliczenia  75% oceny stanowią wyniki kolokwium, 25% ocena aktywności na zajęciach (przygotowanie i przedstawienie wybranych zagadnień, czynny udział w zajęciach poprzez wykonywanie bieżących zadań, udział w dyskusji. Planowane jest jedno kolokwium.  Punkty uzyskane za kolokwium są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0)  Ćwiczenia w semestrze 4 – ocena z zaliczenia  Ocena z opracowania i przeprowadzenia wybranego tematu z zakresu relaksacji lub choreoterapii przy muzyce, z uwzględnieniem następującej punktacji:  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0) |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 25 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 15 godz. (udział w konsultacjach) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu, prejekt itp.) | 60 godz. (przygotowanie do zajęć, projekt – 25 godz. przygotowanie do kolokwium – 20 godz. napisanie referatu – 15 godz.) |
| SUMA GODZIN | 100 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 4 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | ----- |
| zasady i formy odbywania praktyk | ----- |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   * Woynarowska B. Edukacja zdrowotna .wyd. PWN. Warszawa 2017 * Zadarko-Domaradzka M. Edukacja zdrowotna – wybrane zagadnienia dla studentów i nauczycieli WF, Wyd. UR 2020. * Woynarowska B., Sokołowska M., Skoczek G., Lutze I., Leśniewska K., Stępniak K. „Scenariusze zajęć z zakresu kształtowania umiejętności psychospołecznych uczniów w praktyce szkolnej”, Wyd. ORE Warszawa, * Szymczak J. Zdrowie dzieci i młodzieży. Wybrane zagadnienia. Studia BAS nr 2 (38) 2014 * Filmy szkoleniowe z zakresu kompetencji psychospołecznych. * Kulmatycki Lesław, „Lekcja relaksacji”, AWF, Wrocław 2002 * Wiszniewski Mateusz, „Uzdrawiający taniec”, Studio astrologii, Białystok 2003 * Kłodecka-Rożalska J. Radzimy sobie ze stresem. Warszawa: BT RCMSKFiS, 1993 * Kłodecka-Różalska J. Przekraczanie umysłem możliwości ciała. Warszawa: BTRCMSKFiS 1996 * Kronenberger M., Muzykoterapia - Wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu. Wyd. Mediator, Szczecin 2006 * Vopel Klaus W., Dzieci bez stresu. Wyd. Jedność, Kielce 2000 |
| Literatura uzupełniająca:   * [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl) * Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego 2016−2020 * Kalat J.W. Biologiczne podstawy psychologii, Wyd. PWN W-wa 2006 * Oatley K., Jenkins J.M. Zrozumieć emocje, Wyd. PWN Warszawa 2005 * Stadnicka Janina, „Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową”, Wydawnictwa szkolne i pedagogiczne, Warszawa 1998 |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)