

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0533.6.FIZ2.A.MRS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Metody radzenia sobie ze stresem</i> Methods of coping with stress
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Fizyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Drugiego stopnia magisterskie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr Elżbieta Buchciec
1.6. Kontakt	ebuch@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Język polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykład (W): 20 h	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład problemowy, metody aktywizujące	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	Steciwo A., Agnieszka Mastalerz-Migas A. (2012) Stres oraz wypalenie zawodowe. Jak rozpoznawać, zapobiegać, leczyć. Elsevier Urban & Partner, Warszawa Heszen I. (2013) Psychologia stres. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa Berndt Ch. (2015) Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków
	uzupełniająca	Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008) Osobowość, stres a zdrowie, Difin, Warszawa Terelak J.F. (2008) Człowiek i stres, Branta, Warszawa

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: 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
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: Stres określony – jak działa na nas stres i jak sobie z nim radzić. Reakcja organizmu na stres - sygnały i skutki stresu. Radość życia i przeszkody w jej odczuwaniu. Wpływ stresu na zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Fazy reakcji stresowych. Czynniki zmniejszające stres. Myślenie sprzyjające stresowi. Radzenie sobie z negatywnymi emocjami i destrukcyjnymi przekonaniami. Asertywność i bycie w zgodzie ze sobą. 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 WIEDZY:		
W01	Zna wpływ stresu na prawidłowe funkcjonowanie i zdrowie człowieka.	FIZ2A_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi łączyć informacje pochodzące z różnych źródeł dotyczące wpływu stresu na zdrowie człowieka.	FIZ2A_U10
U02	Posiada umiejętność wykorzystywania poznanych metod radzenia sobie z negatywnymi emocjami.	FIZ2A_U10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest gotów do wyjaśniania i propagowania roli edukacji zdrowotnej i inicjowania właściwych zachowań prozdrowotnych.	FIZ2A_K02 FIZ2A_K03 FIZ2A_K04

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*			Prezentacja					
	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										X									X					
U01										X									X					
U02										X									X					
K01										X									X					

*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	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	20	
Udział w wykładach	20	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	
Przygotowanie do wykładu	5	
Opracowanie prezentacji multimedialnej	5	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	30	
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	

*niepotrzebne usunąć

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