

44 B		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Mindfulness – odpowiedź na stres.				
Nazwa angielska:		Mindfulness- reduce your stress.				
Kierunek studiów:		Fizjoterapia				
Poziom studiów:		Stacjonarne, jednolite magisterskie				
Profil studiów:		Praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:		mgr Agnieszka Marszałek				
I Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	Samodzielna praca studenta	Łącznie	ECTS
3	-	15	-	15	30	1
II Cel przedmiotu						
C1 - Wyposażenie studenta w podstawową wiedzę z zakresu pojęć i mechanizmów związanych z psychologią stresu.						
C2-Kształtowanie umiejętności prezentowania i praktycznego zastosowania wybranych metod i technik mindfulness dla osób w różnym przedziale wiekowym.						
C3- Kształtowanie postawy polegającej na świadomości i ważności stosowania wybranych technik mindfulness w celu profilaktyki chorób i promowania zdrowia.						
III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji						
Znajomość podstaw psychologii.						
IV Oczekiwane efekty kształcenia						
EK 1-Student ma podstawową wiedzę z zakresu pojęć i mechanizmów związanych z psychologią stresu.						
EK2-Student ma umiejętności prezentowania i praktycznego zastosowania wybranych metod i technik mindfulness dla osób w różnym przedziale wiekowym.						
EK3-Student ma świadomość ważności stosowania wybranych technik mindfulness w celu profilaktyki chorób i promowania zdrowia.						
V Treści programowe						
Forma zajęć: ćwiczenia						Liczba godzin
1	Definicja mindfulness, korzyści płynące ze stosowania technik mindfulness, obszary gdzie mindfulness przyczynia się do poprawy zdrowia i funkcjonowania w życiu społecznym.					3
2	Definicja stresu, podłoże fizjologiczne, objawy fizyczne i psychiczne, konsekwencje stresu chronicznego i choroby wywołane przez stres. Praktyczne zaprezentowanie sposobów redukowania napięć i objawów stresu.					3
3	Wprowadzenie do rozwijania mindfulness poprzez kontakt z					3

	ciałem, kontakt z oddechem, kontakt z umysłem. Pokaz praktyczny wizualizacji i kontaktu z własnym ciałem.	
4	Wyjaśnienie pojęcia medytacji, rodzaje, zastosowanie praktyczne. Praktyczny pokaz medytacji z elementami ćwiczeń oddechowych, głównie torem brzuszny.	3
5	Ćwiczenia o charakterze formalnym – skanowanie ciała, uważny i kontrolowany ruch. Metodyka przeprowadzania skanowania ciała.	3
6	Elementy jogi, medytacja podczas chodzenia, medytacja w pozycji siedzącej – obserwacja bieżącej chwili. Metodyka przeprowadzania jogi i pokaz praktyczny różnych ćwiczeń w wybranych pozycjach ciała.	3
7	Ćwiczenia o charakterze nieformalnym- uważne jedzenie, ćwiczenie uważnego patrzenia/widzenia, uważne słuchanie. Praktyczny pokaz wybranych ćwiczeń z nauką kontroli i elementami skupienia, wyciszenia i relaksu.	3
8	Ćwiczenia oddechowe, jako element podejścia holistycznego. Metodyka ćwiczeń oddechowych, podział ćwiczeń oddechowych. Przykłady ćwiczeń oddechowych w różnych sytuacjach dnia codziennego.	3
9	Podstawy systemu jogi, ćwiczenia rozciągające; „dziesięć uważnych ruchów”. Metodyka ćwiczeń rozciągających z pokazem praktycznym.	3
10	Wizualizacja, afirmacja – rodzaje, cechy i zastosowanie. Metodyka wizualizacji i afirmacji (wyrabiania nawyku kodowania pozytywnych myśli a wykluczania negatywnych myśli).	3
Suma godzin:		30
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Sprzęt audiowizualny	
2.	Koce, piłki,	
3.	Maty do jogi, poduszki medytacyjne.	
VII Metody dydaktyczne		
1.	Metoda podająca-wyjaśniająca	
2.	Metody i analizy przypadków.	
3.	Metoda praktycznego pokazu wizualizacji, jogi, ćwiczeń oddechowych	
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1.	Sprawozdania z ćwiczeń, konspekty.	
F2.	Przygotowanie i prowadzenie jednego z ćwiczeń mindfulness w formie konspektu	
F3.	Test wiedzy jednokrotnego wyboru.	
P1.	$P1=F1+F2+F3$	
IX Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		30
Przygotowanie do zajęć w tym		10

studiowanie literatury przedmiotu. Przygotowanie konspektu/sprawozdania						
Przygotowanie się do testu	5					
SUMA	30					
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1					
X Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa:						
1. Kulmatycki L., Torzyńska K. <i>Ćwiczenia relaksacji, koncentracji, medytacji</i> . AWF Wrocław 2013.						
2. Kulmatycki L., <i>Lekcja relaksacji</i> . AWF Wrocław 2002.						
3. Kabat-Zinn J., <i>Życie, piękna katastrofa</i> . Czarna Owca 2009.						
4. Argyle M., <i>Psychologia szczęścia</i> . Astrum, Wrocław 2004.						
5. Kronenberger M., <i>Muzykoterapia; wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu</i> . Łódź, Global Enterprises 2004 .						
Literatura uzupełniająca :						
1. Kulmatycki L., <i>Joga nidra; sztuka relaksacji..</i> Warszawa, Książka i wiedza, 2004.						
2. Listkowska A, Listkowski M., <i>Stretching A-Z; Sprawność i zdrowie</i> . Łódź, Wyd. „Aleksandra” 2007.						
3. Mason D., Kohn M., <i>Jak zwiększyć wydajność pamięci i umysłu</i> . Helion 2007.						
4. Simonton C., <i>Triumf życia</i> . Feeria 2006.						
5. Fanning P., <i>Wizualizacja zmiany</i> . Rebis, Poznań 2001.						
XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI						
Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK 1	K_W02,K_W04, K_W11, K_U09,	C1, C2, C3	Ćw. 1- Ćw. 4 Ćw. 7- Ćw. 8	1, 2,3	1,2,3	F1, F2,F3,P1
EK 2	K_W02,K_W04, K_W11, K_U09,K_K07	C1, C2, C3	Ćw. 1- Ćw. 4 Ćw. 8	1, 2,3	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK 3	K_W08, K_U01, K_U03,K_K_U13, K_U18, K_U20, K_K09	C3	Ćw. 3, Ćw.5- Ćw. 10	1, 2,3	1,2,3	F1, F2, F3, P1
XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA						
Każdy ze studentów przygotował konspekt i przeprowadził pokaz praktyczny z Mindfulness. Ocenie była poddawana wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne ze szczególnym zwróceniem uwagi na celowość postępowania praktycznego, umiejętności przeprowadzania ćwiczeń i szeroki zakres kompetencji.						
Student prawidłowo :						
-opracował konspekt na wybrany temat , skala od 0-3 pkt,						
-wskazał cele adekwatnie do treści tematu z zakresu danego tematu , skala od 0-3 pkt,						
-zrealizował zadania wynikające z celów 0-3 pkt,						
-wskazał istotę problemu 0-3 pkt,						

- wyciągnął wnioski 0-3 pkt,
- przeprowadził pokaz praktyczny 0-6 pkt

Skala ocen: maksymalnie 21 punktów

- ocena niedostateczna –poniżej 11 punktów,
- ocena dostateczna - od 11-13 punktów
- ocena plus dostateczna -od 14-15 punktów
- ocena dobry - od 16-17punktów
- ocena plus dobry - od 18-19 punktów
- ocena bardzo dobry - od 20- 21 punktów

Kryteria oceny testu z przedmiotu: Mindfulness – odpowiedź na stres.

Ocena jest wartością % liczby uzyskanych przez studenta punktów. Suma uzyskanych punktów z kolokwium stanowi wartość 100%. Ocenie podlega wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne. Test obejmował zagadnienia związane z psychologią stresu ,strategie radzenia sobie ze stresem, technik i ćwiczenia mindfulness, i interpretacje zachowań ludzkich w sytuacjach stresowych.

Skala ocen:

- poniżej 50 % - niedostateczny,
- od 50%-65% - dostateczny,
- pomiedzy 66%- 75% plus dostateczny,
- pomiedzy 76%- 85% dobry,
- pomiedzy 86%- 90% plus dobry,
- pomiedzy 91%- 100% bardzo dobry.

XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Informacja gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium itp.
2. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)