

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa psychosomatyczna
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PSC11
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Specjalność: Holistyczna pielęgnacja ciała
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
5	14	0	0	28	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zrozumienie przyczyn i mechanizmów powstawania obciążeń i zaburzeń psychosomatycznych.

Cel2 Opanowanie podstawowych technik odnowy psychicznej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Psychologia ogólna, podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia

EK2 Wiedza: Potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej właściwe dla studiowanego kierunku studiów

EK3 Wiedza: Potrafi planować, projektować i realizować działania z zakresu treningu psychosomatycznego

EK4 Kompetencje społeczne: Jest świadoma własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów

EK5 Kompetencje społeczne: Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Pojęcie zdrowia i choroby. Model biomedyczny, holistyczno-funkcjonalny i saluto-genetyczny.	2
W2	Pojęcie stresu, mechanizm reakcji stresowej.	2
W3	Zaburzenia psychosomatyczne. Modele zaburzeń psychosomatycznych. Różnice indywidualne a zaburzenia psychosomatyczne	2
W4	Psychoneuroimmunologia	1
W5	Wizualizacja definicja, zasady stosowania wizualizacji	2
W6	Odzyskiwanie utraconej energii psychicznej: koncepcja Lohera i Schwartza	1
W7	Psychologiczne aspekty bólu i zmęczenia. Ochronna funkcja bólu i zmęczenia	2
W8	Psychologiczne aspekty uzależnień	1
W9	Psychologia pozytywna	1
	RAZEM	14

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Psychologiczne aspekty zaburzeń łaknienia: anoreksja i bulimia jako przejaw problemów osobowościowych. Psychologiczne aspekty otyłości.	4
L2	Terapeutyczne znaczenie zachowań asertywnych	4
L3	Ból istnienia: nerwice	4
L4	Interwencja psychologiczna w sytuacjach kryzysowych	4
L5	Wizualizacja: wykorzystanie technik wizualizacji do poprawy funkcjonowania (technika desensybilizacji) oraz kreatywnego rozwoju	6
L6	Psychogimnastyka i ćwiczenia oddechowe.	4
L7	Rola treningu psychologicznego w pokonywaniu problemów związanych z uzależnieniami i problemami osobowościowymi.	2
	RAZEM	28



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Konsultacje
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Wykłady

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	42
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	18
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	15
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Kolokwium
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń.
2	Otrzymanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	W podstawowym zakresie zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia.
NA OCENĘ 4	Dobrze zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia.
NA OCENĘ 5	Ma szczegółową wiedzę na temat zasad promocji zdrowia i zdrowego trybu życia.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	W ograniczonym stopniu potrafi podjąć działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej właściwe dla studiowanego kierunku studiów.



NA OCENĘ 4	Potrafi podjąć podstawowe działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej właściwe dla studiowanego kierunku studiów.
NA OCENĘ 5	Potrafi podjąć zaawansowane działania diagnostyczne, profilaktyczne, pielęgnacyjne, terapeutyczne i edukacyjne odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy społecznej właściwe dla studiowanego kierunku studiów.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	W ograniczonym stopniu potrafi planować, projektować i realizować działania z zakresu odnowy psychosomatycznej, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków.
NA OCENĘ 4	Potrafi dobrze zaplanować, projektować i realizować podstawowe działania z zakresu odnowy psychosomatycznej, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków.
NA OCENĘ 5	Potrafi dobrze zaplanować, projektować i realizować zaawansowane działania z zakresu odnowy psychosomatycznej, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	nie dotyczy
NA OCENĘ 4	nie dotyczy
NA OCENĘ 5	Jest świadoma/my własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	nie dotyczy
NA OCENĘ 4	nie dotyczy
NA OCENĘ 5	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W10	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7		F2 F1 P1
EK2	K_U07, K_U08	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7		F2 F1 P1
EK3	K_U07	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7		F2 F1 P1
EK4	K_K02, K_K03	Cel1	W1 W3 W4 W7 W8 L1 L3 L4 L7		F2
EK5	K_K07	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7		F2



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Heszen I., Sęk H.** — *Psychologia zdrowia*, Warszawa, 2008, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 2 **Everly G.S., Rosenfeld R.** — *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa, 1992, Wydawnictwo Naukowe PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Czapiński J.** — *Psychologia pozytywna*, Warszawa, 2004, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 2 **Migdał K.** — *Psychologia czasu wolnego*, Warszawa, 2011, Almamater
- 3 **Cavallier J.P.** — *Wizualizacja. Od obrazu do działania.*, Poznań, 1992, Dom Wydawniczy Rebis

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

Dr hab Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

Dr hab Jan Blecharz (kontakt: jan.blecharz@awf.krakow.pl)

profesor Tadeusz Kasperczyk (kontakt: tadeusz.kasperczyk@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....