

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Techniki relaksacji i wyciszenia, PG_00185281						
Kierunek studiów	Pedagogika (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2028/2029		
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie		Grupa zajęć		Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów Grupa zajęć fakultatywnych Grupa zajęć powiązanych z prowadzonymi badaniami naukowymi w dziedzinie nauki związanej z kierunkiem - profil ogólnoakademicki		
Forma studiów	stacjonarne		Sposób realizacji		na uczelni		
Rok studiów	3		Język wykładowy		polski		
Semestr studiów	6		Liczba punktów ECTS		1.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		Forma zaliczenia		zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Rektor -> Wydział Nauk Społecznych -> Instytut Pedagogiki -> Zakład Teorii Wychowania i Pedagogiki Opiekuńczej						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		prof. dr hab. Lucyna Kopciewicz				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	20
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	20		0.0		5.0	25
Cel przedmiotu	Celem przedmiotu jest przygotowanie studentów do praktycznego wykorzystywania różnorodnych technik relaksacyjnych i wyciszających w pracy pedagoga, wspierających proces wychowawczy, profilaktyczny i terapeutyczny.						
Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy		Efekt z przedmiotu			Sposób weryfikacji i oceny efektu	
	[PEDL3_U06] Absolwent potrafi tworzyć sytuacje wychowawczo-dydaktyczne motywujące uczniów do nauki, pracy nad sobą i podejmowania aktywności sprzyjających rozwojowi oraz modyfikować działania wychowawcze, dydaktyczne i rozwojowe w celu osiągnięcia pożądanych efektów w obszarze kształcenia, wychowania i stymulacji rozwoju		Absolwent potrafi tworzyć sytuacje dydaktyczno-wychowawcze wykorzystujące techniki relaksacyjne i wyciszające, wspierające motywację uczniów, ich rozwój oraz samoregulację, a także potrafi modyfikować działania pedagogiczne w tym zakresie.			[SU6] demonstracja umiejętności praktycznych	
	[PEDL3_U27] Absolwent potrafi projektować i prowadzić zajęcia oraz dokonywać ich ewaluacji – zgodnie z wybranym zakresem pedagogiki		Absolwent potrafi projektować, prowadzić i ewaluować zajęcia oparte na technikach relaksacji i wyciszenia w pracy opiekuńczo-wychowawczej i edukacyjnej.			[SU6] demonstracja umiejętności praktycznych	

Treści przedmiotu	Znaczenie relaksacji i wyciszenia w edukacji i wychowaniu.		
	Zasady higieny psychicznej.		
	Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne (Jacobson, Schulz, metoda 4-7-8, oddech przeponowy).		
	Trening autogenny i progresywny.		
	Rola oddechu w regulacji emocji.		
	Praktyka i autorefleksja pedagoga.		
	Budowanie własnego programu relaksacyjnego przez studentów		
Wymagania wstępne i dodatkowe			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Opracowanie scenariusza zajęć relaksacyjnych	51.0%	70.0%
	Aktywny udział w zajęciach	80.0%	30.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	Dobińska G., Cieślukowska-Ryczko A., Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii. Scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą, Wyd. UŁ, Łódź, 2019. Jacobson, E. <i>Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice</i> . Chicago: University of Chicago Press. 2014 Wielicka A., Relaksacyjne ćwiczenia na wyciszenie zmysłów dla dzieci i młodzieży, LoveBooks, Kołobrzeg, 2025.	
	Uzupełniająca lista lektur	Broda M., Jesteś kimś wyjątkowym. Relaksacje dla dzieci. Wyd. Maman 2020. Goleman, D. (2019). <i>Inteligencja emocjonalna w praktyce</i> . Warszawa: Dom Wydawniczy Rebis.	
	Adresy eZasobów		
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	nie dotyczy		
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy		

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.