

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	D. DO WYBORU					
Moduł	do Modułu 3C: Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Mindfulness – trening uważności oparty na metodzie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)					
Rodzaj zajęć	Do wyboru					
Koordynator zajęć/ email	dr hab. Dorota Groffik/d.groffik@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						Nie
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)						
Ćwiczenia (godz./ECTS)			26/1	26/1		
Praca własna (godz./ECTS)			26/1	39/1,5		
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	Celem zajęć jest nauka radzenia sobie ze stresem i lękiem poprzez m.in. techniki oddechu, uważności ciała, a przede wszystkim bycie uważnym w życiu codziennym. Trening uważnej obecności ułatwia bycie skoncentrowanym w sposób świadomy tu i teraz.					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_W22 Posiada wiedzę z zakresu treningu uważności i technik relaksacyjnych w zarządzaniu stresem.					
Wiedza – efekty NIE wymienione programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_U18 Znajduje rozwiązania z zakresu treningu mentalnego i uważności oraz relaksacyjnego adekwatnie do kondycji psychosomatycznej.					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K03 Prezentuje postawy promujące zdrowy styl życia, oraz postawy propagowania zachowania prozdrowotnego i promocji zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem treningu uważności					
WARUNKI WSTĘPNE	Brak					
TEMATYKA ZAJĘĆ						
1. Definicja mindfulness wg MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)						
2. Uważne ćwiczenia oddechu w różnych sekwencjach i pozycjach ciała – praktyka świadomości oddechu.						
3. Praca z ciałem – praktyka z wykorzystaniem asan połączona ze świadomością ciała w ruchu.						
4. Praca z ciałem – Body Scan.						
5. Mindfull Eating – uważność na jedzenie.						
6. Walking Meditation – medytacja w czasie chodzenia.						
7. Uważne doświadczenia związane ze zmysłami (słuch, wzrok, dotyk, smak i węch).						
8. Uważna praca z emocjami oparta na wizualizacji.						
9. Umiejętność uważnego słuchania, wypowiedzania się, uważnej koncentracji, rozumienia emocji.						
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)						
1 Kabat-Zinn J. „Praktyka uważności dla początkujących”. Czarna owca. 2023.						
2 Kabat-Zinn J. „Życie, piękna katastrofa”. Czarna owca. 2021.						
3 William M., Penman D. “Mindfulness. Trening uważności”. Samo-Sedno. 2014						
4 Teasdale J., Willims M., Segal Z. „Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego”. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. 2016.						
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)						
1. Kryszczyński T. „Mindfulness znaczy sati”. Sensus. 2020.						
2. Goleman D. Davidson R.J. „Trwała przemiana. Co nauka mówi o tym, jak medytacja może zmienić twoje ciało i						

umysł”. Media Rodzina. 2018.	
3. Snel E. „Uważność żabki”. CoJaNaTo. 2015.	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
METODY NAUCZANIA	Wykład, ćwiczenia praktyczne, wywiad, dyskusja
POMOCE NAUKOWE	karimaty
PROJEKTY	
METODY ZALICZENIA	Warunkiem zaliczenia jest obecność studenta na zajęciach oraz zaliczenie praktyczne z dowolnie wybranych dwóch ćwiczeń mindfulness (praca z oddechem, ciałem, zmysłami itp.) wg przygotowanego konspektu zajęć.
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:UMIEJĘTNOŚCI/ ZALICZENIE PRAKTYCZNE</p> <p>2,0 – Student nie potrafi wykonać zadań praktycznych. Nie opanował materiału programowego przedmiotu.</p> <p>3,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym tylko według typowego, jednego schematu. Wykazuje nieliczne braki w wiedzy.</p> <p>3,5 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym przeważnie według jednego schematu.</p> <p>4,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu zadawalającym. Wykazuje opanowanie wiedzy w stopniu dobrym, poprawnie rozumuje w kategoriach przyczynowo – skutkowych.</p> <p>4,5 – Student potrafi wykonać oceniane zadania praktyczne w stopniu zadawalającym oraz potrafi wskazać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p> <p>5,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu wybitnym oraz potrafi wskazać i wykonać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p>

