

**KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)<sup>1</sup>**  
**OPIS PRZEDMIOTU**

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Promocja zdrowia psychicznego	
0912/URad/WNMinOZ/ST-NST/J3-09			Mental health promotion	
Język wykładowy		Polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek w zakresie		Lekarski		
Poziom studiów		Studia jednolite magisterskie		
Profil studiów		Ogólnoakademicki		
Forma studiów		Stacjonarne/Niestacjonarne		
Semestr/ semestry		X letni		
Przynależność do grupy zajęć		Moduł J: Oferta uczelni J3: Przedmioty kliniczne		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Ćwiczenia	20 h	2 ECTS
		Seminarium	10 h	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów <sup>2</sup>	Przedmiot związany z prowadzoną w Uczelni działalnością naukową i uwzględnia udział studentów w zajęciach przygotowujących do prowadzenia działalności naukowej lub udział w tej działalności związanej ze zdrowiem psychicznym.		2 ECTS
	z dyscypliną <sup>3</sup>	Nauki medyczne		2 ECTS
Forma nauczania <sup>4</sup>		Tradycyjna: zajęcia w siedzibie Uczelni		
Wymagania wstępne		Realizacja efektów kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych z poprzednich semestrów studiów		
Jednostka prowadząca		Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu		
Koordynator		Dr n.o zdr. Bożena Kosińska		
Adres strony internetowej pjo		https://wnminoz.uniwersytetradom.pl/		
Adres e-mail koordynatora		b.kosinska@uthrad.pl		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA  
EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

<b>Cel kształcenia:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie z teoriami promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego.</li> <li>2. Kształtowanie umiejętności służących utrzymaniu zdrowia psychicznego.</li> <li>3. Kształtowanie umiejętności przygotowywania projektów/kampanii w zakresie zdrowia psychicznego.</li> </ol>
<b>Treści programowe: Ćwiczenia</b>	<p><b>Ćwiczenia: 20 h prowadzonych jako 10 ćwiczeń po 2 h.</b></p> <p><b>Tematyka ćwiczeń</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zdrowie psychiczne a rozwój psychiczny człowieka..</li> <li>2. Stres i frustracje a zdrowie psychiczne człowieka.</li> <li>3. Sytuacje trudne w grupie społecznej, wypalenie zawodowe jako źródło przewlekłego stresu.</li> <li>4. Stalking, mobbing – nowe zagrożenia w środowisku pracy.</li> <li>5. Promocja zdrowia psychicznego w szkołach i miejscach pracy zgodnie z zaleceniami WHO.</li> <li>6. Środki i metody promocji zdrowia.</li> <li>7. Udział lekarza w psychoedukacji.</li> <li>8. Samobójstwo jako problem społeczny.</li> <li>9. Rodzaje wsparcia społecznego.</li> <li>10. Założenia narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego.</li> </ol>
<b>Treści programowe: Seminarium</b>	<p><b>Seminarium: 10 h prowadzonych jako 5 spotkań po 2 h.</b></p> <p><b>Tematyka seminariów</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe terminy dla promocji zdrowia i promocji zdrowia psychicznego.</li> <li>2. Czynniki warunkujące zdrowie i zachowania zdrowotne.</li> <li>3. Radzenie sobie ze stresem, relaksacja i aktywizacja w procesie budowania zdrowia.</li> <li>4. Przygotowanie programu edukacji zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego.</li> <li>5. Komunikowanie z mediami jako przykład promocji zdrowia psychicznego.</li> </ol> <p><b>Jedno kolokwium na ostatnim spotkaniu.</b></p>
<b>Metody dydaktyczne:<sup>6</sup></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ćwiczenia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praca w grupie</li> <li>• Prezentacja multimedialna</li> <li>• Projekt</li> </ul> </li> <li>2. <b>Seminarium</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentacja</li> <li>• Analiza przypadku</li> <li>• Wykład</li> </ul> </li> <li>3. <b>Praca samodzielna</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przygotowanie projektu</li> </ul> </li> </ol>

<p><b>Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się:</b></p>	<p><i>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych dla przedmiotu efektów uczenia się. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich form zajęć wchodzących w skład przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta przyporządkowanej przedmiotowi liczby punktów ECTS.</i></p> <p><b>1. Ćwiczenia</b></p> <p><i>W celu uzyskania oceny pozytywnej z ćwiczeń należy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotować projektu</li> </ul> <p><b>2. Seminarium</b></p> <p><i>Zaliczenie modułu wymaga spełnienia następujących punktów:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczestnictwo,</li> <li>• aktywność,</li> <li>• zaliczenie kolokwium.</li> </ul> <p><b>3. Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę</b></p>
<p><b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b></p>	<p><i>Sposób obliczenia oceny końcowej (dokładnej) z przedmiotu uwzględniający wszystkie jego formy określony został w Regulaminie studiów (§37-40). Ocena dokładna obliczana jest w systemie Wirtualnej Uczelni na podstawie ocen uzyskanych z poszczególnych form przedmiotu.</i></p> <p><i>Skala ocen dla poszczególnych form zajęć uwzględnianych w obliczeniu oceny dokładnej.</i></p> <p><b>1. Ćwiczenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaliczenie ćwiczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ obecność 100%</li> <li>➤ przygotowanie projektu</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. Seminarium</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaliczenie seminarium: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ obecność 80%-100% i</li> <li>➤ zaliczenie kolokwium na co najmniej 70%</li> </ul> </li> </ul>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć <sup>7</sup>				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU) i stopień osiągnięcia	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
<b>W1</b>	<i>Społeczny wymiar ochrony zdrowia psychicznego, rola stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych.</i>	<i>D.W1 ++ D.W12 ++</i>	<i>Ćwiczenia 1-10 Seminaria 1-5</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Kolokwium, opracowanie zagadnienia</i>
<b>W2</b>	<i>Funkcjonowanie podmiotów psychiatrycznej opieki zdrowotnej zgodnie z założeniami Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego.</i>	<i>D.W7 ++ D.W8 ++</i>	<i>Ćwiczenia 1-10 Seminaria 1-5</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Kolokwium, opracowanie zagadnienia</i>
<b>W3</b>	<i>Promocja zdrowia psychicznego, jej zadania i główne kierunki, ukierunkowane na motywowanie pacjenta do zachowań prozdrowotnych.</i>	<i>D.W14 ++ D.W15 ++</i>	<i>Ćwiczenia 1-10 Seminaria 1-5</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Kolokwium, opracowanie zagadnienia</i>
<b>U1</b>	<i>Uwzględnianie w procesie postępowania terapeutycznego zasad promocji zdrowia psychicznego i dostrzeganie zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych.</i>	<i>D.U1 ++ D.U2 ++ D.U9 ++</i>	<i>Ćwiczenia 1-10 Seminaria 1-5</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Kolokwium, opracowanie zagadnienia</i>
<b>U2</b>	<i>Potrafi stosować w podstawowym zakresie psychologiczne interwencje wspierające oraz prawidłowo komunikować się w zespole.</i>	<i>D.U11 ++ D.U12 ++</i>	<i>Ćwiczenia 1-10 Seminaria 1-5</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Kolokwium, opracowanie zagadnienia</i>
<b>U3</b>	<i>Potrafi ocenić problemy zdrowotne w tym psychiczne populacji oraz ocenić sytuację epidemiologiczną zaburzeń zdrowia psychicznego występujących powszechnie w Polsce.</i>	<i>G.U1 ++ G.U4 ++</i>	<i>Ćwiczenia 1-10 Seminaria 1-5</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Kolokwium, opracowanie zagadnienia</i>
<b>K1</b>	<i>Kierowanie się dobrem pacjenta poprzez nawiązanie kontaktu oraz okazywanie zrozumienia dla różnic kulturowych.</i>	<i>K.K1 ++ K.K2 ++</i>	<i>Ćwiczenia 1-10 Seminaria 1-5</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Kolokwium, opracowanie zagadnienia</i>
<b>K2</b>	<i>Propagowanie zachowań prozdrowotnych oraz wdrażanie zasad koleżeństwa zawodowego.</i>	<i>K.K6 ++ K.K9 ++</i>	<i>Ćwiczenia 1-10 Seminaria 1-5</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Kolokwium, opracowanie zagadnienia</i>
<b>K3</b>	<i>Przekazywanie informacji w zakresie zdrowia psychicznego z zastosowaniem różnych technik komunikacyjnych.</i>	<i>K.K12 ++</i>	<i>Ćwiczenia 1-10 Seminaria 1-5</i>	<i>Zaliczenie na ocenę</i>	<i>Kolokwium, opracowanie zagadnienia</i>

## Literatura i pomoce naukowe<sup>8</sup>

### Literatura podstawowa

1. Galecki P., Szulc A. 2018. *Psychiatria*. Wrocław: Edra Urban & Partner.
2. Kaczmarek-Dylewska M. 2012. *Promocja zdrowia psychicznego*. Wrocław: Continuo.
3. Karski J.B. 2011. *Praktyka i teoria promocji zdrowia*. Warszawa: CeDeWu.
4. Stawiarska P. 2016. *Wypalenie zawodowe w perspektywie wyzwań współczesnego świata*. Warszawa: Difin.

### Literatura uzupełniająca

1. Anczewska M. 2006. *Stres i wypalenie zawodowe u pracowników psychiatrycznej opieki zdrowotnej*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
2. Dąbrowski K. 1996. *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*. Warszawa: PWN.
3. Kępiński A. 2015. *Rytm życia*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.

## Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. Kontaktowe (IGK)	Praca własna studenta: zajęcia bez nauczyciela (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ćwiczeniach	-	-	20 h
Udział w seminarium			10 h
Udział w konsultacjach	5 h	-	-
Przygotowanie się do wykładów/ćwiczeń/seminariów/ Przygotowanie do zaliczenia/egzaminu	-	25 h	-
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	<b>5 h/ 0,2 ECTS</b>	<b>25 h/ 0,8 ECTS</b>	<b>30 h/ 1,0 ECTS</b>
Punkty ECTS za przedmiot	<b>2 ECTS<sup>10</sup></b>		

## Informacje dodatkowe, uwagi

*W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.*