

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2028

Rok akademicki 2026/2027; 2027/2028

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Warsztat efektywnego uczenia się
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Katedra Psychologii
Kierunek studiów	Psychologia
Poziom studiów	jednolite magisterskie
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarna
Rok i semestr/y studiów	rok IV, semestr 8; rok V, semestr 9
Rodzaj przedmiotu	specjalnościowy
Język wykładowy	polski
Koordinator	dr Monika Zielińska-Czopek
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr Monika Zielińska-Czopek

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Warsztat	Liczba pkt. ECTS
8	-	-	-	-	-	-	-	15	2
9	-	-	-	-	-	-	-	15	2

1.2. Sposób realizacji zajęć

☒ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku): ZALICZENIE Z OCENĄ

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Podstawowa znajomość budowy mózgu, procesów poznawczych i motywacyjnych.
--

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C1	Zdobycie wiedzy na temat procesów uczenia się oraz czynników wpływających na jego skuteczność.
C2	Poznanie i praktyczne stosowanie metod i technik wspierających efektywne uczenie się, zapamiętywanie, koncentrację i organizację procesu nauki.
C3	Rozwijanie umiejętności świadomego doboru strategii uczenia się do indywidualnych potrzeb, możliwości i celów edukacyjnych.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych
EK_01	Ma pogłębioną wiedzę o strukturze i przebiegu procesów poznawczych. Zdobywa umiejętność sprawnego posługiwania się zasobami swojej pamięci oraz rozwija posiadany potencjał intelektualny. W stopniu pogłębionym zna podstawy funkcjonowania oraz higieny pracy mózgu.	K_W13
EK_02	Potrafi wspierać i organizować proces uczenia się innych osób. Docenia wagę systematyczności, planowania, efektywnego zarządzania czasem, rozwija zdolność myślenia kreatywnego, tak by efektywnie kierować pracą zespołu w ramach zajęć czy przygotowywania prezentacji.	K_U12
EK_03	Efektywnie samodzielnie planuje i realizuje własne uczenie się. Potrafi świadomie kształtować właściwe nawyki, ułatwiające przyswajanie i hierarchizowanie informacji. Udoskonala pamięć, koncentrację, umiejętności językowe, inteligencję werbalną.	K_U13
EK_04	Student systematycznie aktualizuje wiedzę i ma świadomość potrzeby uczenia się przez całe życie. Poddaje krytycznej ocenie poziom swojej wiedzy i umiejętności, posiada motywację do samokształcenia i samorozwoju w zakresie psychologii oraz ogólnego rozwoju intelektualnego i etycznego, niezbędnego do właściwej oceny odbieranych treści. Student wykazuje się umiejętnością krytycznej analizy i selekcji informacji, szczególnie ze źródeł elektronicznych.	K_K01
EK_05	Jest świadomy wartości zachowań profesjonalnych wynikających z podejmowanej działalności naukowej, diagnostycznej, profilaktycznej i terapeutycznej.	K_K03

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne

B. Problematyka zajęć warsztatowych

Treści merytoryczne
8 semestr
Proces uczenia się i jego uwarunkowania. Mechanizmy skutecznego uczenia się. Uwaga i koncentracja. Czynniki sprzyjające i utrudniające uczenie się. Organizacja środowiska i higiena nauki.
Planowanie i organizowanie procesu uczenia się. Wyznaczanie celów, dzielenie materiału na etapy, zarządzanie czasem i planowanie powtórek. Technika Pomodoro i inne sposoby organizacji nauki.
Strategie skutecznego uczenia się i zapamiętywania. Aktywne przetwarzanie informacji, tworzenie pytań, wyjaśnianie własnymi słowami, fiszki, skojarzenia i wybrane mnemotechniki. Dobór strategii do rodzaju materiału i celu uczenia się.
Praca z tekstem i informacją. Selekcjonowanie, hierarchizowanie i przetwarzanie treści. Wyodrębnianie informacji kluczowych, tworzenie pytań i łączenie nowych informacji z posiadaną wiedzą.
Sposoby organizowania i wizualizowania wiedzy. Notatki linearne i graficzne, mapy pojęć i mapy myśli, metoda Cornella, elementy sketchnotingu. Dobór sposobu notowania do rodzaju materiału.
Samokontrola i samoocena w procesie uczenia się. Samodzielne testowanie wiedzy, rozpoznawanie luk w wiedzy, monitorowanie postępów oraz ocena skuteczności stosowanych strategii uczenia się.
9 semestr
Rozpoznawanie potrzeb i trudności ucznia w procesie uczenia się. Identyfikowanie indywidualnych sposobów uczenia się, trudności, nieefektywnych nawyków oraz czynników wpływających na zaangażowanie ucznia. Dobór adekwatnych sposobów wsparcia.
Tworzenie środowiska sprzyjającego uczeniu się. Znaczenie aktywności uczącego się, poczucia bezpieczeństwa, relacji, motywacji i emocji w procesie uczenia się. Organizowanie warunków wspierających koncentrację, zaangażowanie, samodzielność i odpowiedzialność ucznia za własne uczenie się.
Wspieranie ucznia w rozwijaniu umiejętności uczenia się. Dobór i dostosowanie poznanych strategii uczenia się, zapamiętywania, pracy z tekstem i informacją, planowania oraz samokontroli do wieku, potrzeb i możliwości ucznia. Krytyczna ocena informacji i świadome wykorzystanie narzędzi cyfrowych.
Projektowanie i prowadzenie warsztatów rozwijających umiejętność uczenia się dzieci i młodzieży. Formułowanie celów, dobór metod, ćwiczeń i materiałów do wieku i potrzeb uczestników. Przygotowanie scenariusza oraz prowadzenie przez studentów warsztatów, ich analiza i informacja zwrotna.

3.4 Metody dydaktyczne

Zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej, a realizowane metodami aktywizującymi (takimi jak ćwiczenia, symulacje, gry, treningi), praca indywidualna studentów z materiałami i literaturą.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	Obserwacja i ocena aktywności studenta podczas ćwiczeń praktycznych, analizy przypadków i dyskusji. Projekt indywidualny - studium przypadku.	warsztat
EK_02	Obserwacja i ocena aktywności studenta podczas ćwiczeń praktycznych, analizy przypadków i dyskusji. Projekt indywidualny – studium przypadku. Projekt – scenariusz warsztatu.	warsztat
EK_03	Obserwacja i ocena aktywności studenta podczas ćwiczeń praktycznych, analizy przypadków i dyskusji. Projekt indywidualny – studium przypadku.	warsztat
EK_04	Obserwacja i ocena aktywności studenta podczas ćwiczeń praktycznych, analizy przypadków i dyskusji. Projekt – scenariusz warsztatu. Praktyczne przeprowadzenie fragmentu warsztatu.	warsztat
EK_05	Obserwacja i ocena aktywności studenta podczas ćwiczeń praktycznych i pracy zespołowej. Projekt – scenariusz warsztatu. Praktyczne przeprowadzenie fragmentu warsztatu.	warsztat

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Warunki zaliczenia:

Semestr I

Projekt indywidualny – studium przypadku dotyczące sposobów uczenia się wybranej osoby, obejmujące rozpoznanie jej potrzeb, trudności i nawyków związanych z uczeniem się oraz dobór odpowiednich strategii i technik wspierających skuteczne uczenie się.

Aktywność podczas zajęć – udział w ćwiczeniach praktycznych, analizie przypadków, dyskusjach oraz zadaniach realizowanych podczas zajęć.

Semestr II – zaliczenie

Projekt – opracowanie scenariusza warsztatu rozwijającego umiejętność uczenia się dzieci/ młodzieży, z uwzględnieniem wieku i potrzeb uczestników, celów, metod, ćwiczeń oraz materiałów dydaktycznych.

Praktyczne przeprowadzenie wybranego fragmentu przygotowanego warsztatu podczas zajęć.

Aktywność podczas zajęć – udział w ćwiczeniach warsztatowych, pracy

zespołowej, analizie przypadków i dyskusjach.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny z harmonogramu studiów	30
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego - udział w konsultacjach	1
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta	
- przygotowanie do zajęć,	15
- przygotowanie pracy projektowej (projekt grupowy i indywidualny)	20
- zapoznanie z literaturą przedmiotu	14
przygotowanie referatu	20
SUMA GODZIN	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	4

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	nie dotyczy

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

Bąbel, P., & Wiśniak, M. (2014). 12 zasad skutecznej edukacji, czyli jak uczyć, żeby nauczyć. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
Brown, P. C., Roediger, H. L., & McDaniel, M. A. (2016). Harvardzki poradnik skutecznego uczenia się. Instytut Wydawniczy PAX.
Oelszlaeger, B. (2007). Jak uczyć uczenia się? Środki i metody kształcenia samokontroli i samooceny w edukacji wczesnoszkolnej. Oficyna Wydawnicza Impuls.
Płotka, M., & Koss, A. (2023). Nawigator nauki, czyli jak się uczyć, żeby się nauczyć i nie utonąć w morzu wiedzy. Psychologiadziecka.org.

Literatura uzupełniająca:

Buzan, T. (2015). Mapy twoich myśli: Mindmapping, czyli notowanie interaktywne. Aha!
Cybula, M. (2020). Jak uczyć, żeby nauczyć. Kompendium wiedzy o zadaniach. Novae Res.
Gołębiowska-Szychowska, J., & Szychowski, Ł. (2015). Powiem ci, jak się uczyć. Przewodnik dla ambitnych. Harmonia.
Mechło, P. (2020). Superpamięć w 31 dni. Triki, ćwiczenia, neurorozrywki. Sensus.
Skwark, D. (2008). Jak pomóc dziecku się uczyć? Poradnik dla rodziców i nauczycieli. Wydawnictwo MD Monika Duda.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej