

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2028
(skrajne daty)
Rok akademicki 2026/2027

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Warsztaty efektywnego uczenia się
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Społecznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Pedagogiki
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
Koordynator	dr Katarzyna Tomaszek
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr Katarzyna Tomaszek

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	Celem zajęć jest nabycie niezbędnych umiejętności akademickich oraz zaprezentowanie metod i technik wspomagających proces efektywnego uczenia się. Do metod i technik wspomagających proces uczenia się zaliczymy umiejętności zapamiętywania i organizowania procesu nauki oraz metody i techniki wspomagające twórcze rozwiązywanie problemów.
C2	Zdobycie wiedzy na temat procesów związanych z uczeniem się (nabywaniem wiedzy, umiejętności i kształtowaniem postaw) i poznanie technik umożliwiających zwiększenie skuteczności tych procesów. Zapoznanie z podstawowymi technikami oraz narzędziami, dzięki którym można stale podnosić swoją efektywność i koncentrację.
C3	Trening procesów uwagowych, mechanizmów działania technik pamięciowych, strategii umożliwiających szybkie czytanie, zasady wykonywania map myśli, tajniki żonglowania ,relaksowanie się.

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	W wyniku podjętych działań student ma pogłębioną wiedzę o strukturze i przebiegu procesów poznawczych. Zdobywa umiejętność sprawnego posługiwania się zasobami swojej pamięci oraz rozwija posiadany potencjał intelektualny.	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	W stopniu szczegółowym zna podstawy funkcjonowania oraz higieny pracy mózgu, udoskonala pamięć, koncentrację, umiejętności językowe, inteligencję werbalną. Potrafi świadomie kształtować właściwe nawyki, ułatwiające przyswajanie i hierarchizowanie informacji. Efektywnie samodzielnie planuje i realizuje własne uczenie się.	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	K_K01

	umiejętnością krytycznej analizy i selekcji informacji, szczególnie ze źródeł elektronicznych.	
EK_05	Jest świadomy wartości zachowań profesjonalnych wynikających z podejmowanej działalności naukowej, diagnostycznej, profilaktycznej i terapeutycznej.	K_K03

3.3 Treści programowe

A. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych	
Skuteczne uczenie się- pamięć i jej funkcjonowanie. Zapominanie. Analiza krzywych uczenia się i zapominania. Organizowanie procesu nauki. Aktywne powtórki. Rola przerw w nauce, technika pomodoro.	
Wykorzystanie technik pamięciowych w uczeniu się. Mnemotechniki.	
Budowanie skojarzeń narzędziowych. Zaawansowana praktyka kojarzenia. Praca wyobrażeniowa.	
Sposoby notowania: Graficzne notatki, sketchnoting, konstruowanie map myśli. Przegląd programów komputerowych i narzędzi do notowania.	
Proces uczenia się – charakterystyka, modele, badania. Cykle i pętle uczenia się. Cykl uczenia się według Kolba.	
Kreowanie środowiska sprzyjającego efektywnemu uczeniu się: brainfriendly food, techniki szybkiego relaksowania się i koncentrowania wysilek fizyczny.	
Zwiększanie motywacji do nauki, rola uważności i samoregulacji w szkole, rozwój samoświadomości edukacyjnej poprzez poznanie metod autodiagnozy, dotyczących oceny mocnych i słabych stron związanych z procesem uczenia się.	
Łączenie metod przyswajania wiedzy. Nowoczesne techniki uczenia się i zapamiętywania.	
Nauczyciel jako mentor uczenia się.	

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: - stopnia przygotowania do zajęć, - aktywności studenta w trakcie zajęć -kolokwium teoretycznego - praktyczne stosowanie technik rozwijających myślenie	warsztat

	poprzez ćwiczenia grupowe -projektu grupowego dotyczącego scenariusza warsztatu rozwijającego kompetencje poznawcze i mądrość w grupach dzieci, młodzieży i dorosłych	
EK_02	Ocena - stopnia przygotowania do zajęć, - aktywności studenta w trakcie prowadzonej dyskusji grupowej oraz podczas warsztatów - projektów grupowych dotyczących zajęć psychoedukacyjnych na temat technik uczenia się i zapamiętywania - zadanie praktyczne: przeprowadzenie analizy przypadku z wskazaniem oddziaływań wspierających umiejętności uczenia się	warsztat
EK_03	Ocena: - stopnia przygotowania do zajęć, - aktywności studenta w trakcie zajęć warsztatowych oraz podczas dyskusji -kolokwium teoretycznego- testowego -projekt indywidualny dotyczący scenariusza zajęć psychoedukacyjnych dla różnych grup wiekowych, dotyczącego sposobów kreowanie środowiska sprzyjającego efektywnemu uczeniu	warsztat
EK_04	Ocena: - aktywności studenta w trakcie zajęć i dyskusji -projekt grupowy dotyczący scenariusza zajęć rozwijających samoświadomość i samoregulację edukacyjną u dzieci i młodzieży	warsztat
EK_05	Ocena: - aktywności studenta w trakcie prac grupowych -projektu grupowego i indywidualnego Obserwacja i ocena wykonania zadania praktycznego	warsztat

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną.

Warunki uzyskania zaliczenia:

1. min. 80% obecności na zajęciach
2. aktywność podczas zajęć oraz uczestnictwo w zadanych ćwiczeniach podczas zajęć
3. praca praktyczna
4. projekty grupowe - scenariusz warsztatów rozwijających kompetencje poznawcze i mądrość w grupach dzieci, młodzieży i dorosłych

5. projekty grupowe – przygotowanie i przeprowadzenie zajęć psychoedukacyjnych na temat technik uczenia się i zapamiętywania, technik relaksacyjnych, technik uważności
6. projekty grupowe - scenariusze zajęć rozwijających samoświadomość i samoregulację edukacyjną u dzieci i młodzieży
7. projekt indywidualny – studium przypadku ze wskazaniem metod i technik wspomagających uczenie się dopasowanych do indywidualnych potrzeb osoby badanej
8. referat

Aktywność na zajęciach jest rozumiana jako uczestnictwo w proponowanych ćwiczeniach oraz dyskusji na zajęciach. Dyskusja oparta jest na literaturze zalecanej przez prowadzącego zajęcia, dlatego wymagana jest jej znajomość.

Każdy student ma prawo do dwóch nieobecności bez wpływu na ocenę końcową. Pozostałe nieobecności należy zaliczyć w terminie dwóch tygodni, po wcześniejszym uzgodnieniu formy zaliczenia. Nieobecność na zajęciach nie zwalnia z wykonania zadań domowych. Nieobecność na ponad połowie zajęć skutkuje brakiem zaliczenia przedmiotu.

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

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	30
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach)	1
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta	
- przygotowanie do zajęć,	10
-przygotowanie pracy projektowej (projekt grupowy i indywidualny)	20
- nauka do zaliczenia kolokwium	14
- zapoznanie z literaturą przedmiotu	10
-przygotowanie referatu	15
SUMA GODZIN	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	4

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	nie dotyczy

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

Roediger, H.L., McDaniel, M.A., Brown, P.C. (2016). *Harvardzki poradnik skutecznego uczenia się*. Warszawa: PAX.

Buzan, T. (2015). *Mapy twoich myśli: mindmapping, czyli notowanie interaktywne*. Łódź: Wydawnictwo Aha!

Buzan, T. (2015). *Pamięć na zawołanie: metody i techniki pamięciowe*. Łódź: Wydawnictwo Aha!

Żernicka-Goetz, M. (2021). *Rozwijanie umiejętności uczenia się*. Warszawa: Wydawnictwo Wiedza i Praktyka.

Dryden, G., Vos, J. (2011). *Rewolucja w uczeniu się*. Poznań: Zys i s-ka.

Jagodzińska, M. (2008). *Psychologia pamięci: badania, teorie, zastosowania*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.

Andrzejczak, A. (red.) (2011). *Metodyka studiowania*. Poznań: Wydawnictwo UEP.

Gołębiowska-Szychowska, J., Szychowski, Ł. (2015). *Powiem ci, jak się uczyć. Przewodnik dla ambitnych*. Gdańsk: Wyd. Harmonia.

Mechło, P. (2020). *Superpamięć w 31 dni. Triki, ćwiczenia, neurorozrywki*. Gliwice: Wyd. Sensus.

Fry, R. (2018). *Jak się uczyć*. Poznań: Wydawnictwo Zys i S-ka.

Boral, B., Boral, T. (2013). *Techniki zapamiętywania*. Warszawa: EDGARD.

Shanker, S. (2019). *Samoregulacja w szkole SELF-REG. Spokój, koncentracja, nauka*. Warszawa: Mamania.

Literatura uzupełniająca:

Buzan, T., Griffiths, Ch. (2010). *Mapy myśli dla biznesu*. Łódź: Wydawnictwo Aha.

Szurawski M. (2004). *Pamięć. Trening interaktywny*. Łódź: Ravi.

Buzan, T. (2003). *Mapy twoich myśli*. Łódź: Ravi.

Gardner, H. (2002). *Inteligencje wielorakie: nowe horyzonty w teorii i praktyce*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

Konarzewski, K. (red.) (2007). *Sztuka nauczania. Szkoła*. Warszawa: PWN.

Mechło, P., Grzelka, J. (2018). *Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni*. Gliwice: Wydawnictwo Sensus.

Alloway, T.P. (2013). *Trening umysłu dla bystrzaków*. Gliwice: Wydawnictwo Sensus.

Bernard, E., Endres, W. (2006). *Tak się uczyć jest super*. Białystok: Studio Astropsychologii.

Michelon, P. (2012). *Potencjał pamięci*. Ożarów Mazowiecki: Wydawnictwo Olesiejuk.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej