

## Karta opisu zajęć - Sylabus

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu

### I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Nazwa zajęć: **EFEKTYWNE METODY UCZENIA SIĘ**

Cykl kształcenia: 2024/2025

Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia:  
**Zarządzanie**, studia pierwszego stopnia, profil praktyczny

Język wykładowy: polski

Rodzaj zajęć: ogólne

Rok studiów: 1

Semestr: 1

Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 2

Koordinator zajęć  
Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail:  
prof. dr hab. Yuriy Pachkovskyy  
yuriy.pachkovskyy@pansjar.edu.pl

Jednostka organizacyjna:  
Wydział Ekonomii i Zarządzania

### FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN

Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:

Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Wykład:		Wykład:	
Ćwiczenia:	15	Ćwiczenia:	
Laboratorium:		Laboratorium:	
Lektorat:		Lektorat:	
Projekt:		Projekt:	
Zajęcia praktyczne:		Zajęcia praktyczne:	
Seminarium:		Seminarium:	
Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:	
Praktyki:		Praktyki:	
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):	
<b>RAZEM:</b>	15	<b>RAZEM:</b>	

### II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

**Wymagania wstępne i dodatkowe:**

-

**Cel (cele) kształcenia dla zajęć:**

Celem zajęć jest bardziej świadome kontrolowanie procesu uczenia się. Studenci będą potrafili zdiagnozować i pokonać swoje bariery w zapamiętywaniu. Poznając sposoby ułatwiające zapamiętywanie, będą bardziej kontrolować ten proces i uczynią go znacznie efektywniejszym. Dodatkowo, znajomość technik autoprezentacji pomoże im kontrolować proces publicznego prezentowania efektów kształcenia (egzaminy, prezentacje, odczyty, wystąpienia na konferencjach).

<b>Efekty uczenia się określone dla zajęć</b>				
Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się				
<b>UWAGA:</b> Dzielimy efekty uczenia się określone dla zajęć na kategorie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Określone dla zajęć efekty uczenia się nie muszą obejmować wszystkich trzech kategorii i zależą od formy zajęć.				
Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć*		Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:		
<b>Wiedzy - zna i rozumie</b>				
M_01	Absolwent zna powiązania pomiędzy wiedzą specyficzną dla studiowanego kierunku a efektywnymi metodami uczenia się oraz potrafi wykorzystać tę wiedzę do analiz zjawisk społecznych			
<b>Umiejętności - potrafi</b>				
M_02	Absolwent potrafi zdiagnozować swoje mocne i słabe strony w obszarze uczenia się.			
M_03	Absolwent potrafi korzystać z podstawowych prawidłowości uczenia się.			
M_04	Absolwent analizuje swój proces uczenia się.			
<b>Kompetencji społecznych - jest gotów do</b>				
M_05	Absolwent jest gotów do identyfikacji swoich mocnych stron i ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.			
M_06	Absolwent potrafi samodzielnie pracować i zarządzać sobą w czasie.			
M_07	Absolwent jest świadomy konieczności uczenia się przez całe życie.			
<b>UWAGA!</b> Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.				
<b>TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA ZAJĘĆ</b>				
Treści programowe (uszczegółowione, zaprezentowane z podziałem na poszczególne formy zajęć, tj. wykład, ćwiczenia, laboratoria, projekty, seminaria i inne):				
Symbol treści programowych	Opis treści programowych	Forma zajęć	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla zajęć (symbol efektów uczenia się)
			<b>ćwiczenia</b>	<b>15</b>
TP-01	Wprowadzenie w problematykę przedmiotu (karta przedmiotu). Podstawowe prawidłowości dotyczące uczenia się. Uczenie się jako jedna z umiejętności psychospołecznych.		1	M_01
TP-02	Różnice indywidualne w procesie uczenia się. Style uczenia się. Preferencje sensoryczne.		2	M_01 M_02- M_04 M_05- M_07

TP-03	Analiza procesu zapamiętywania. Modele pamięci. Prawa pamięci. Wykorzystywanie technik pamięciowych w nauce.		2	M_01 M_02- M_04 M_05- M_07
TP-04	Motywacja do uczenia się i sposoby jej podtrzymywania.		2	M_01 M_05- M_07
TP-05	Wybrane techniki uczenia się. Mnemotechniki.		2	M_02- M_04 M_05- M_07
TP-06	Współczesne koncepcje inteligencji. Inteligencje wielorakie. Inteligencja emocjonalna i społeczna.		2	M_01 M_02- M_04
TP-07	Zarządzanie czasem w procesie uczenia się. Organizacja pracy własnej.		2	M_02- M_04 M_05- M_07
TP-08	Kreatywność i twórczość w procesie uczenia się. Techniki kreatywnego myślenia.		2	M_02- M_04 M_05- M_07

#### **ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)**

**Literatura podstawowa** (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):

- Bąbel Przemysław, Baran Agnieszka, *Trening pamięci: projektowanie, realizacja, techniki i ćwiczenia*, Warszawa: Difin, 2011
- Brothers Joyce, Eagan Edward, tł. Mieczysław Dutkiewicz, *Pamięć doskonała w 10 dni: skuteczny trening*, Warszawa: Wydawnictwo Diogenes, 2000
- Sikorska Iwona, *Trening koncentracji: jak rozwijać uwagę i pamięć dziecka*, Kraków: Wydawnictwo Edukacyjne, 2010.
- Szmidt Krzysztof J, *ABC kreatywności: kontynuacje*, Warszawa: Difin, 2019.
- Skolimowska Katarzyna, *Kud Marzena. Wychowanie do osobistego rozwoju: pomysły na lekcje rozwijające kompetencje miękkie i umiejętności osobiste wśród dzieci i młodzieży. Część 1*, Warszawa: Difin, 2017.
- Skolimowska Katarzyna, *Kud Marzena. Wychowanie do osobistego rozwoju: pomysły na lekcje rozwijające kompetencje miękkie i umiejętności osobiste wśród dzieci i młodzieży. Część 2*, Warszawa: Difin, 2018.
- Taraszkiewicz-Kotońska Małgorzata, Redlisiak Grażyna, Bednarkowa Wiga, Taraszkiewicz Zuzanna. (red.), *Metody wspierania rozwoju ucznia: niezbędnik dyrektora*, Warszawa: Wolters Kluwer Polska, 2009.

**Literatura uzupełniająca:**

- Gołębiowska-Szychowska Joanna, Szychowski Łukasz, *Powiem ci, jak się uczyć. Przewodnik dla ambitnych*, [2015], Wyd.: Harmonia.
- Minge Natalia, Minge Krzysztof, [2012], *Techniki samorozwoju, czyli jak lepiej zapamiętywać i uczyć się szybciej*, Wyd.: Samo Sedno.
- Buzan Tony, [2014], *Rusz głową*, Wydawnictwo: Aha.
- Boral Bartłomiej, Boral Tobiasz, [2013], *Techniki zapamiętywania*, Warszawa: Samo Sedno.
- Kahneman Daniel, [2012] *Pułapki myślenia o myśleniu szybkim i wolnym*, Wyd: Media Rodzina.
- Kusideł Ewa [2007], *Rola neuropsychologii w nowoczesnym nauczaniu*, [w:] *Efektywność procesu nauczania w szkołach wyższych*, Seria: Konferencje dydaktyczne IiE, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Normann Ursula, [2002], *Trening pamięci*, Bauer-Weltbild Media Sp. z o.o., KDC, Warszawa.
- Stafford Tom, Webb Matt [2006], *100 sposobów na zgłębienie tajemnic umysłu*, Helion, Gliwice.
- Szurawski Marek, [2004], *Pamięć*, Wydawnictwo „Ravi”, Łódź.
- Robinson Ken [2016], *Oblicza umysłu: ucząc się kreatywności*, Gliwice: Wydawnictwo Element.

#### **III. INFORMACJE DODATKOWE**

<b>Odniesienie efektów uczenia się określonych dla zajęć i treści programowych do form zajęć i metod oceniania</b>			
Symbol efektu uczenia się określonego dla zajęć	Symbol treści programowych realizowanych w trakcie zajęć	Formy zajęć i metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się *	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć #
	<b>Wiedza</b>	ćwiczenia	
M_01	TP_01- TP_04, TP_06	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	aktywność na zajęciach, pisemna praca zaliczeniowa - test sprawdzający wiedzę
	<b>Umiejętności</b>	ćwiczenia	
M_02	TP-02, TP-03, TP-05-TP-08	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	aktywność na zajęciach, pisemna praca zaliczeniowa - test sprawdzający wiedzę
M_03	TP-02, TP-03, TP-05-TP-08	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	aktywność na zajęciach, pisemna praca zaliczeniowa - test sprawdzający wiedzę
M_04	TP-02, TP-03, TP-05-TP-08	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	aktywność na zajęciach, pisemna praca zaliczeniowa - test sprawdzający wiedzę
	<b>Kompetencje społeczne</b>	ćwiczenia	
M_05	TP-02 -TP-05, TP-07, TP-08	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	aktywność na zajęciach, pisemna praca zaliczeniowa - test sprawdzający wiedzę
M_06	TP-02 -TP-05, TP-07, TP-08	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	aktywność na zajęciach, pisemna praca zaliczeniowa - test sprawdzający wiedzę
M_07	TP-02 -TP-05, TP-07, TP-08	ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	aktywność na zajęciach, pisemna praca zaliczeniowa - test sprawdzający wiedzę

Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć, powinny być zróżnicowane w zależności od kategorii, tj. inne dla kategorii wiedza i inne dla kategorii umiejętności i kompetencje społeczne.

Dla wykładu:

\* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy

# np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt

Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.

### BILANS PUNKTÓW ECTS

#### OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)

Forma aktywności	Liczba godzin *
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	15
Praca własna studenta	45
<b>SUMA GODZIN:</b>	<b>60</b>

#### OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)

		Liczba punktów ECTS	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPIŚNANYCH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: 2	1/2
	Praca własna studenta		1 1/2

\* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;

#### OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:

Praca własna studenta musi być precyzyjnie opisana, uwzględniając charakter praktyczny zajęć. Należy podać symbol efektu uczenia się, którego praca własna dotyczy oraz metody weryfikacji efektów uczenia się stosowane w ramach pracy własnej.

Przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu, opracowanie projektu.

przygotowanie do zajęć M\_01- M\_07  
czytanie wskazanej literatury M\_01- M\_04  
przygotowanie do testu M\_01- M\_07  
zaliczenie przedmiotu: zaliczenie pisemne na ocenę – test.

#### KRYTERIA OCENIANIA

Ocena kształtująca:

- aktywność i kreatywność Studenta podczas realizacji cząstkowych prac w czasie trwania zajęć (docenienie zaangażowania w wykonywanie bieżących poleceń, zadań – pochwała, docenienie wysiłku na forum grupy, odznaczenie aktywności plusem; rozbudzenie zainteresowania prezentowaną problematyką do tego stopnia, że uczestnik zaczyna zadawać pytania, dyskutuje, zgłasza własne oryginalne pomysły, dzieli się refleksjami)

- dążenie, by w czasie zajęć postępowanie studenta regulowane było przez system wartości etyczno-moralnych

Ocena podsumowująca:

Na **ocenę dostateczną** student prezentuje wskazane przez nauczyciela, kluczowe dla przedmiotu wiadomości i umiejętności ze znaczną pomocą wykładowcy.

Na **ocenę dobrą** student potrafi samodzielnie zaprezentować wszystkie wskazane w sylabusie wiadomości i umiejętności (efekty uczenia się), korzystając sporadycznie ze wskazówek nauczyciela (jego uzupełnień, uściśleń).

Na **ocenę bardzo dobrą** student płynnie, poprawnie, w sposób kompletny, niewymagający uzupełnień, poprawek, uściśleń, zadawania dodatkowych pytań i w pełni samodzielnie prezentuje wszystkie wskazane w sylabusie efekty uczenia się. Wykazuje się biegłością, operatywnością wiedzy, refleksyjnością i samodzielnością logicznego myślenia, a także przejawia świadomość dążeniem do samorozwoju.

#### **INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA B-LEARNINGU**

TAK, łączenie z tradycyjnym, stacjonarnym nauczaniem różnych rodzajów aktywności przez Internet (np. udział w konferencjach, webinarach, w zależności od sytuacji epidemiologicznej realizacja wszystkich zajęć na platformie MS Teams)

#### **INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA E-LEARNINGU**

-

.....  
(data, podpis Koordynatora  
odpowiedzialnego za zajęcia)

.....  
(data, podpis Dyrektora Instytutu/  
Kierownika Jednostki Międzyinstytutowej)

.....  
(data, podpis Kierownika Zakładu)

*Uwaga:*  
*Karta opisu zajęć (sylabus) musi być dostępna dla studenta.*