

Karta opisu zajęć - Syllabus			
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu			
I. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Nazwa zajęć: E71 Efektywne metody skutecznego studiowania		Cykl kształcenia rozpoczynający się w roku akademickim 2025/2026	
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Psychologia , studia jednolite magisterskie profil praktyczny			
Język wykładowy: polski		Rodzaj zajęć: zajęcia kształcenia ogólnego	
Rok studiów: I		Semestr: 1	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 2		Koordynator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: Violetta Ciećko, dr, violetta.ciecko@pansjar.edu.pl	
Jednostka organizacyjna: Wydział Humanistyczny			
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:	
Zajęcia praktyczne:		Zajęcia praktyczne:	
Laboratorium w CSM:		Laboratorium w CSM:	
Praktyki zawodowe:		Praktyki zawodowe:	
Seminarium:		Seminarium:	
Lektorat:		Lektorat:	
Inne:		Inne:	
RAZEM:	15	RAZEM:	
II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE			
Wymagania wstępne i dodatkowe: Brak wymagań			
Cel (cele) kształcenia dla zajęć: 1) Zdobyć przez studenta wiedzy dotyczącej prawidłowości ukierunkowujących proces studiowania. 2) Kształtowanie umiejętności wykorzystywania technik skutecznego studiowania i analizy własnego stylu zdobywania wiedzy. 3) Zdobyć kompetencji w zakresie oceny własnych działań w obszarze skutecznego studiowania oraz kreatywności i twórczości w planowaniu własnego rozwoju.			
EFEKTY UCZENIA SIĘ OKREŚLONE DLA ZAJĘĆ I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKU STUDIÓW			
Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć	Treść efektu uczenia się. Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:		Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla kierunku studiów (symbol efektów uczenia się)

Wiedzy - zna i rozumie				
E.W1.	powiązania pomiędzy wiedzą specyficzną dla studiowanego kierunku a efektywnymi metodami uczenia się oraz potrafi wykorzystać tę wiedzę do analiz zjawisk społecznych			K_W02
Umiejętności - potrafi				
E.U4.	analizować swój proces uczenia się, potrafi zdiagnozować swoje mocne i słabe strony w obszarze uczenia się oraz korzystać z technik uczenia się			K_U08
Kompetencji społecznych - jest gotów do				
E.K2.	świadomego poszerzania swojej wiedzy i konieczności uczenia się przez całe życie.			K_K05
TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA				
Symbol treści programowych	Opis treści programowych	Forma zajęć	Metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć
		ćwiczenia		
TP-01	Analiza procesu zapamiętywania. Modele pamięci. Prawa pamięci. Różnice indywidualne w procesie uczenia się. Style uczenia się. Superłącza edukacyjne		Pogadanka interakcyjna, dyskusja, prezentacja multimedialna, test: moje superłącza edukacyjne	ćwiczenia na zajęciach zaliczenie ustne
TP-02	Efektywne czytanie: Szybkie czytanie, czytanie ze zrozumieniem i techniki analizy tekstów naukowych.		Mini wykład konwersatoryjny, prezentacja multimedialna, dyskusja	ćwiczenia na zajęciach zaliczenie ustne
TP-03	Identyfikacja mocnych i słabych stron w studiowaniu		Mini wykład problemowy, prezentacja multimedialna, ćwiczenie indywidualne	projekt indywidualny – wykonanie własnej mapy potencjału; zaliczenie ustne
TP-04	Motywacja i samodyscyplina: Jak utrzymać wysoki poziom motywacji i samodyscypliny podczas studiów		Gra dydaktyczna, pogadanka, ćwiczenia w grupach	projekt (grupowy z cytatami dotyczącymi motywacji lub projekt grupowy - wirujące plakaty) zaliczenie ustne
TP-05	Techniki pamięciowe: Mnemotechniki, pałac pamięci, metoda loci i inne techniki na poprawę pamięci.	Pogadanka, metoda inscenizacji, ćwiczenia w grupach	projekt grupowy- (pałac pamięci, łańcuchowa metoda skojarzeń, akronimy, akrostychy lub inne) zaliczenie ustne	

TP-06	Współczesne koncepcje inteligencji. Inteligencje wielorakie. Inteligencja emocjonalna i społeczna.		Obserwacja, prezentacja multimedialna, test inteligencji wielorakich	ćwiczenia na zajęciach zaliczenie ustne
TP-07	Zarządzanie stresem: Techniki radzenia sobie ze stresem i utrzymywania równowagi między nauką a życiem prywatnym.		Pogadanka interakcyjna, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy (oddechowe, medytacja i mindfulness:), dyskusja	ćwiczenia na zajęciach zaliczenie ustne
TP-08	Wykorzystanie technologii w nauce: Aplikacje i narzędzia wspomagające naukę, takie jak aplikacje do zarządzania czasem, notatki cyfrowe, czy platformy e-learningowe.		Pogadanka interakcyjna, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy, dyskusja	ćwiczenia indywidualne zaliczenie ustne
TP-09	Metody notowania: Porównanie różnych technik notowania, takich jak metoda Cornella, mapy myśli, sketchnoting czy notatki liniowe.		Metoda aktywizująca - notowanie jako sposób na zapamiętywanie, prezentacja multimedialna	projekt grupowy – mapy myśli lub projekt indywidualny notatka Cornella,/ sketchnotka zaliczenie ustne
TP-10	Techniki zarządzania czasem: Jak efektywnie planować i organizować czas na naukę.		Pogadanka interakcyjna, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy, dyskusja	Projekt indywidualny - własna macierz Eisenhowera zaliczenie ustne

ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)

Literatura podstawowa:

1. Martin R. *Metody efektywnej nauki: praktyczny podręcznik*, Gliwice: Sensus, 2024
2. Boral B, Boral T., *Techniki zapamiętywania*, Wydanie II, Warszawa: Samo Sedno, 2022.

Literatura uzupełniająca:

1. Knap.K, Mieszkowicz J., *Ucz się efektywnie, szybko i skutecznie: poradnik dla uczniów i studentów*, Rzeszów: Biomedica, 2023
2. Grześlak M., *Jak się uczyć, żeby zapamiętywać. Porady wróżki Mnemozyny*, Wyd.internetowe e-bookowo 2022.
3. Siechniewicz T., *Sorry, memory? Poznaj najlepsze metody zapamiętywania*, Wyd.Psychoskok, 2018.
4. Minge K., Natalia Minge N., *Jak uczyć się szybciej i skuteczniej. Techniki, wskazówki, ćwiczenia*, Wyd. Samo Sedno, 2017.
5. Buzan T., *Mapy twoich myśli: mindmapping, czyli notowanie interaktywne*, Wyd. Aha! 2015.
6. Buzan T. *Pamięć na zawołanie: metody i techniki pamięciowe*. Wyd. Aha! 2015.
7. Gardner H., *Multiple intelligence: new horizons*, Basic Books, 2006.

III. INFORMACJE DODATKOWE			
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	
SUMA GODZIN:		60	
OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)			
		Liczba punktów ECTS Studia niestacjonarne	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPISANYCH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: 2	0,5
	Praca własna studenta		1,5
* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;			
OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:			
(1) przygotowanie do zajęć – E.W1., E.U4. (2) czytanie wskazanej literatury – E.W1., E.U4. (3) przygotowanie do zaliczenia - E.W1., E.U4. (4) Forma weryfikacji: Zaliczenie na ocenę – zaliczenie ustne + prace cząstkowe z poszczególnych zajęć			
KRYTERIA OCENIANIA			
Ocena kształtująca: ćwiczenia: - zaangażowanie studenta w wykonywanie zadań podczas zajęć (udzielanie odpowiedzi na zadane pytania, werbalizacja myśli, opinii, skojarzeń logicznych). Informacja zwrotna - wzmocnienie aktywności i twórczej postawy studenta przez pochwałę, docenienie zaangażowania na forum grupy, odznaczenie aktywności. Dążenie do rozbudzenia zainteresowania studenta podejmowaną problematyką na tyle, aby formułował on pytania, dzielił się refleksjami, uczestniczył w dyskusji oraz zgłaszał własne twórcze pomysły i postulaty. - wyakcentowanie kontekstu wartości etyczno-moralnych jako regulatora działań studenta w trakcie odbywanych zajęć.			
Ocena podsumowująca: ćwiczenia: Ocena bardzo dobra (5.0): student w pełni wykonał swoje zadania, wykazał się wysoką aktywnością i zaangażowaniem podczas zajęć. Ocena plus dobra (4.5): student w pełni wykonał swoje zadania, wykazał się dość wysokim zaangażowaniem podczas zajęć Ocena dobra (4.0): student dość dobrze wykonał swoje zadania, wykazał się przeciętną aktywnością i zaangażowaniem podczas zajęć Ocena plus dostateczna (3.5): student przeciętnie wykonał swoje zadania, wykazał się przeciętną aktywnością i zaangażowaniem podczas zajęć Ocena dostateczna (3.0): student przeciętnie wykonał swoje zadania, nie wykazał się zbyt dużą aktywnością i zaangażowaniem podczas zajęć Ocena niedostateczna (2.0): student nie wykonał swoich zadań.			
INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ			
Brak możliwości prowadzenia zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość			