

Karta opisu zajęć - Sylabus			
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: Ratownictwo medyczne, studia pierwszego stopnia, 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 Ciecko, dr, violetta.ciecko@pansjar.edu.pl	
Jednostka organizacyjna: Wydział Ochrony Zdrowia			
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) Zdobycie przez studenta wiedzy dotyczącej prawidłowości ukierunkowujących proces studiowania. 2) Kształtowanie umiejętności wykorzystywania technik skutecznego studiowania i analizy własnego stylu zdobywania wiedzy. 3) Zdobycie 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
TP-01	Analiza procesu zapamiętywania. Modele pamięci. Prawa pamięci. Różnice indywidualne w procesie uczenia się. Style uczenia się. Superłącza edukacyjne	ćwiczenia	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 utrzymania 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

ZAŁECANA 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			