

## KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu  
Kierunek studiów: Lekarski  
Forma studiów: Stacjonarne  
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite  
Specjalności: Bez specjalności  
Rok akademicki: 2023/2024

JAK SIĘ UCZYĆ ABY UMIEĆ	
NAZWA PRZEDMIOTU	Jak się uczyć aby umieć
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
PROWADZĄCY	dr hab. Anna Kożuh, prof. KAAFМ
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	dr hab. Anna Kożuh, prof. KAAFМ
LICZBA GODZIN	
KONWERSATORIA	15 godz.
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Zapoznanie studenta z wybranymi zagadnieniami z zakresu metod skutecznego uczenia się. Omówienie czynników istotnych dla pracy umysłowej oraz stylów i sposobów uczenia się.
CEL 2	Umożliwienie studentowi samodzielnej diagnozy jego indywidualnych możliwości uczenia się. Trening nabytych umiejętności oraz sposoby rozwoju metod efektywnego zapamiętywania i uczenia się.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
MW1	<b>Wiedza:</b> w wyniku przeprowadzonych zajęć student potrafi przedstawić i omówić style oraz sposoby uczenia się i rodzaje metod pracy umysłowej.
MW2	<b>Wiedza:</b> w wyniku przeprowadzonych zajęć student potrafi wymienić i opisać inteligencje wielorakie, rozpoznaje efektywne mnemotechniki oraz zna i rozumie rodzaje motywacji.
MW3	<b>Wiedza:</b> w wyniku przeprowadzonych zajęć student potrafi uzasadnić konieczność rozwijania różnorodnych sposobów myślenia i koncentracji.

## JAK SIĘ UCZYĆ ABY UMIEĆ

<b>MU1</b>	<p><b>Umiejętności:</b> w wyniku przeprowadzonych zajęć student posiada umiejętność rozpoznawania własnych słabości i trudności w pracy umysłowej oraz potrafi wykorzystywać wiedzę dotyczącą metod rozwijania i udoskonalania różnych form pracy umysłowej; rozpoznaje własny styl uczenia się.</p>
<b>MU2</b>	<p><b>Umiejętności:</b> w wyniku przeprowadzonych zajęć student posiada umiejętność skutecznej koncentracji, potrafi pracować z tekstem, zna różnorodne sposoby wykonywania notatek oraz pobudzania własnej kreatywności - sporządza samodzielnie mapy myśli dla wybranych przedmiotów z programu studiów oraz stosuje wybrane strategie metod zapamiętywania i szybkiego czytania.</p>
<b>MU3</b>	<p><b>Umiejętności:</b> w wyniku przeprowadzonych zajęć student posiada umiejętność organizowania miejsca pracy umysłowej oraz potrafi korzystać z różnych odmian inteligencji wielorakich.</p>
<b>MK1</b>	<p><b>Kompetencje społeczne:</b> w wyniku przeprowadzonych zajęć student posiada umiejętność komunikacji interpersonalnej, aktywnego słuchania, autoprezentacji, rzetelnej autoewaluacji oraz kompetencje świadomego zorientowania się na rozwój naukowy, na zdobywanie wiedzy i potrafi rozwijać ciekawość poznawczą przez całe życie (kształcenie ustawiczne).</p>

### WYMAGANIA WSTĘPNE

Brak wymagań wstępnych.

### TREŚCI PROGRAMOWE

### SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH

<b>KONWERSATORIUM 1</b>	<p>Wprowadzenie do przedmiotu. Przedstawienie celów przedmiotu i zasad ewaluacji. Wykład wprowadzający do treści przedmiotu o zaletach metod efektywnego uczenia się, zasadach skutecznego uczenia się i piramidzie zapamiętywania. Znaczenie motywacji i koncentracji w procesie uczenia. Trening pola widzenia, trening czytania ze zrozumieniem oraz trening koncentracji na obrazach.</p>
<b>KONWERSATORIUM 2</b>	<p>Style i sposoby uczenia się. Tajniki efektywnego uczenia się. Skuteczne uczenie się jako proces wieloaspektowy. Wędrujemy tropem inteligencji wielorakich. Analiza inteligencji werbalnej (lingwistycznej, językowej). Przybliżenie jednej z najstarszych metod – metody loci zwanej pokojem rzymskim lub także pałacem pamięci. Omówienie metody testu zderzeniowego oraz metody fiszek. Wykład wzbogacającą materiałami video i zadania alternatywne dla studenta rozwijające inteligencję werbalną.</p>

## JAK SIĘ UCZYĆ ABY UMIEĆ

<b>KONWERSATORIUM 3</b>	Kontynuujemy spacer po inteligencjach wielorakich. Analiza inteligencji twórczej (wizualno-przestrzennej). Trening antycypacji jako wstęp to opanowania techniki szybkiego czytania. Zadania alternatywne dla studenta: cykl rysunków do uzupełnienia
<b>KONWERSATORIUM 4</b>	Kontynuujemy spacer po inteligencjach wielorakich. Analiza inteligencji emocjonalnej (muzycznej, rytmicznej, słuchowej). Mapy myśli Tony Buzan'a. Notatki nielinearne. Metoda tancerki, metoda papugi i metoda waleni. Zadanie alternatywne dla studenta: wykonanie mapy myśli- moje sposoby uczenia się.
<b>KONWERSATORIUM 5</b>	Analiza inteligencji logiczno-matematycznej (numerycznej). Metoda haków. Metoda cyfrowo-literowa. Metoda łańcucha skojarzeń matematycznych i nie tylko matematycznych. Metoda ciekawskiego dziecka. Trening szybkiego i ustalenie indywidualnego wskaźnika zapamiętywania przeczytanego tekstu czytania oraz trening metody łańcucha skojarzeń jako zadania alternatywne.
<b>KONWERSATORIUM 6</b>	Analiza inteligencji praktycznej (kinestetycznej). Metoda immersji i submersji. Metoda terminatora. Metoda zmiany miejsca. Metoda króla boksu.
<b>KONWERSATORIUM 7</b>	Analiza inteligencji interpersonalnej i intrapersonalnej. Test zdolności komunikacyjnych i organizacyjnych. Metoda nauczyciela. Metoda majstersztyku. Metoda łańcucha skojarzeń w zapamiętywanie imion. Zadania alternatywne do samodzielnej pracy studenta. Podsumowanie treści przedmiotu. Analiza nabytych kompetencji oraz strategii posługiwania się metodami efektywnego uczenia się.

### METODY DYDAKTYCZNE

**Wykład problemowy** w postaci spotkań na platformie Zoom lub przesłanego tekstu oraz linków do filmów video stanowiących uzupełnienie omawianego zagadnienia.

**Dyskusja** o przesłanych materiałach oraz zadaniach alternatywnych.

**Mapy myśli, metoda projektu oraz metoda testów**, pozwalająca lepiej poznać i zrozumieć siebie, swój styl pracy i swoje możliwości w rozwoju umiejętności szybkiego uczenia się. Testy poznające i rozwijające kreatywność oraz samoocenę studenta.

Interaktywna forma zajęć pogłębiająca wiedzę i kształtująca umiejętności w zakresie technik zapamiętywania: **rozwiązywanie zadań i problemów** jako zadanie alternatywne.

## JAK SIĘ UCZYĆ ABY UMIEĆ

### NAKŁAD PRACY STUDENTA

<b>GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM</b>	15 godzin konwersatorium (platforma zoom i przesyłanie materiałów mailem)
<b>GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO</b>	Przygotowanie/wykonanie zadań alternatywnych skierowanych do studenta zdalnie: 15 godzin Student przygotowuje projekt, który jest warunkiem otrzymania pozytywnego zaliczenia z przedmiotu.
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU</b>	30 godzin + 7 godzin konsultacji na platformie zoom (każdy czwartek między 20.30 i 21.15 od dnia 5.11.2022 do 17.12.2022)

### REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA

Obecność na zajęciach jest obowiązkowa. Student uczestniczy aktywnie w zajęciach na platformie oraz poprzez pobieranie materiału uzupełniającego i zadań do samodzielnego wykonania ze strony internetowej. Student przygotowuje pracę zaliczeniową w postaci projektu. Złożenie projektu jest warunkiem otrzymania pozytywnego zaliczenia z przedmiotu. O ocenach od 3.0 do 5.0 decyduje wybór projektu oraz jakość wykonania zadań. Projekt student przesyła do dnia **20.12.2022 (1 termin)** lub **10.1.2023 (2 termin)** w zależności od wybranego zadania w postaci pliku Word (projekt 3) lub obrazu JPG (projekt 1, 2, 4 lub 5 maksymalnie 800 KB – obrazy o większej rozdzielczości będą blokowane przez pocztę mail) na adres: [ania@kozuh.net](mailto:ania@kozuh.net) i z następującymi elementami:

- w temacie maila należy wpisać: kierunek lekarski – projekt numer;
- w treści maila oczekuję choć jedno zdanie na temat wykonanych zadań i tego, co było dla Was największym wyzwaniem, imię i nazwisko, nr albumu, nr grupy.

### METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW

<b>W ZAKRESIE WIEDZY</b>	Zadania wskazujące na indywidualne słabości i mocne strony studentów, metody autoewaluacyjne rozwijające różnorodne sposoby myślenia i rozmaite sposoby pracy umysłowej.
<b>W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI</b>	Testy umiejętności, np.: test kreatywności, tworzenie map myśli (mind mapping).
<b>W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</b>	Test oceny zdolności komunikacyjnych i organizacyjnych.
<b>SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE</b>	Informacja zwrotna po zajęciach, zadania do samodzielnego rozwiązania przez studenta.
<b>SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I I I I I TERMIN)</b>	<b>Termin 1: 20.12.2022 złożenie projektu</b> <b>Termin 2: 10.01.2023 złożenie projektu</b> W 1 i 2 terminie występuje ta sama skala ocen.

## JAK SIĘ UCZYĆ ABY UMIEĆ

### KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ

<b>NA OCENĘ 3,0</b>	<b>Wykonanie projektu 1:</b> dokończ rysunek i nazwij go
<b>NA OCENĘ 3,5</b>	<b>Wykonanie projektu 2:</b> przygotuj mapę myśli „moje metody skutecznego uczenia się”
<b>NA OCENĘ 4,0</b>	<b>Wykonanie projektu 3:</b> rozwiąż dwa zadania wskazując logiczny ciąg i wzajemne związki
<b>NA OCENĘ 4,5</b>	<b>Wykonanie projektu 4:</b> przygotuj plakat na Dzień Miłośnika Metod Skutecznego Uczenia Się
<b>NA OCENĘ 5,0</b>	<b>Wykonanie projektu 5:</b> przygotuj komiks propagujący skuteczne metody uczenia się (2 strony A4, postacie możesz wycinać z czasopism, tekst wyłącznie twojego autorstwa, drukowane litery)

### LITERATURA OBOWIĄZKOWA

- [1] Kotarski Radek, Włam się do mózgu. Warszawa 2019. Wydawnictwo: Altenberg;
- [2] Rudniański Jarosław, Jak się uczyć. Warszawa 2001. Wydawnictwo: WSIP;
- [3] Linksman Ricki, W jaki sposób się szybko uczyć. Warszawa 2015. Wydawnictwo: Świat Książki;
- [4] Maruszewski Tomasz, Gdzie podziła się nasza pamięć. Sopot 2019. Wydawnictwo: Smak Słowa.

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

- [1] Gelb Michael, Myśleć jak Leonardo da Vinci. Poznań 2019. Wydawnictwo: Rebis;
- [2] Ohme Rafał, SPA dla umysłu. Warszawa 2019. Wydawnictwo: Burda Książki;
- [3] Mechło Paulina, Grzelka Jolanta, Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni. Gliwice 2014. Wydawnictwo: Helion.