



Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Efektywne uczenie się i rozwój, PG_00059643						
Kierunek studiów	Budownictwo						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2023 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2023/2024		
Poziom kształcenia	I stopnia - inżynierskie	Grupa zajęć					
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji			na uczelni		
Rok studiów	1	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	1	Liczba punktów ECTS			1.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia			zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Prorektor ds. studenckich -> Centrum Nowoczesnej Edukacji						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		dr hab. Joanna Mytnik				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć i metody nauczania	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	15.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów	Udział w konsultacjach		Praca własna studenta		RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	15	0.0		0.0		15
Cel przedmiotu	Zrozumienie podstaw neuronaukowych uczenia się: ślad pamięciowy, rodzaje pamięci, rola hipokampa, skuteczne i nieskuteczne strategie uczenia się, narzędzia efektywnego uczenia się, praca głęboka, dwa tryby pracy mózgu, motywacja, układ nagrody, nawyki, prokrastynacja, nastawienie na rozwój, rola snu, aktywności fizycznej, medytacji w tworzenie śladów pamięciowych. Neuronaukowe spojrzenie na dobrostan psychiczny, zarządzanie poziomem stresu, wyrabianie dobrych nawyków.						
Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy		Efekt z przedmiotu		Sposób weryfikacji i oceny efektu		
	[K6_W71] ma wiedzę ogólną z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych		ma wiedzę ogólną z zakresu neuronauk		[SW1] Ocena wiedzy faktograficznej		
	[K6_U71] potrafi zastosować wiedzę z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych do rozwiązywania problemów w środowisku społecznym		potrafi zastosować wiedzę z zakresu neuronauk w organizowaniu swojego procesu uczenia się		[SU4] Ocena umiejętności korzystania z metod i narzędzi		
	[K6_K71] ma świadomość potrzeby korzystania z wiedzy z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych w funkcjonowaniu w środowisku społecznym		ma świadomość potrzeby korzystania z wiedzy z zakresu neuronauk w celu podnoszenia swoich kompetencji uczenia się		[SK5] Ocena umiejętności rozwiązywania problemów występujących w praktyce		

Treści przedmiotu	<p>Moduł 1. Efektywne uczenie się.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Iluzja kompetencji. 2. Proces tworzenia śladów pamięciowych (zapamiętywania). 3. Pamięć krótko- i długotrwała. 4. Dwa tryby uczenia się (skoncentrowany i rozproszony) 5. Warunki efektywnego uczenia się: <ul style="list-style-type: none"> • Nastawienie (moc słów jeszcze nie, badania dr Carol Dweck) • Model pracy spaced repetition, krzywa zapominania • Sen: rola w procesie uczenia się i dbania o dobrostan, chronometr mózgu 18-nastolatka. • Aktywność fizyczna: rola w procesie tworzenia pamięci • Przerwy: rola w procesie zapamiętywania • Układ nagrody w mózgu: motywacja, nawyki, technika Pomodoro, autogrywalizacja. 6. Narzędzia uczenia się: <ul style="list-style-type: none"> • Fiszki • Mapy myśli <p>Moduł 2. Co warto wiedzieć o mózgu? Największe mity i fakty neuronauki.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Motywacja: postrzeganie celu (badania dr Emily Balcatis) 2. Wielozadaniowość a praca skoncentrowana. 3. FOMO, uzależnienie od bycia online. 4. Dlaczego stopnie szkolne niszczą motywację. 5. Pisanie ręczne a pisanie na klawiaturze. 6. Czytanie książek drukowanych a słuchanie audiobooków. 7. Jak książki zmieniają nasz mózg? 8. Jak działa stres w organizmie? 11. Medytacja i mózg. 12. Praktykowanie wdzięczności a motywacja. 13. Lista 100 rzeczy, które mogą poprawić życie. 14. Uzależnienie od uczenia się. 15. Wpływ alkoholu na rozwój mózgu. <p>Moduł 3. Poznawanie siebie oraz zarządzanie zadaniami i sobą w czasie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prokrastynacja: na czym polega, jak jej przeciwdziałać. 2. Zarządzanie sobą w czasie. 3. Listy zadań, priorytetyzacja, time-blocking, deep learning, pożegnanie z pracą. 4. Refleksyjny dziennik rozwoju. 5. Narzędzia rozpoznawania naturalnych talentów. 6. Introwertyzm, ekstrawertyzm, osoby wysoko wrażliwe co warto wiedzieć? 7. Umiejętność poruszania się w świecie nieprawdziwych informacji (fake news), krytyczne myślenie. 8. 7 rzeczy, które musisz zrobić na studiach. 9. Jak widzi Cię świat biznesu: cv, LinkedIn. 10. Polecane książki, wystąpienia TED(x) i kursy online. 											
Wymagania wstępne i dodatkowe	Motywacja do aktywnej pracy podczas zajęć.											
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Sposób oceniania (składowe)</th> <th>Próg zaliczeniowy</th> <th>Składowa oceny końcowej</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>projekt Mapa myśli "Warunki efektywnego uczenia się"</td> <td>80.0%</td> <td>50.0%</td> </tr> <tr> <td>4 quizy wiedzy</td> <td>80.0%</td> <td>50.0%</td> </tr> </tbody> </table>	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej	projekt Mapa myśli "Warunki efektywnego uczenia się"	80.0%	50.0%	4 quizy wiedzy	80.0%	50.0%		
Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej										
projekt Mapa myśli "Warunki efektywnego uczenia się"	80.0%	50.0%										
4 quizy wiedzy	80.0%	50.0%										
Zalecana lista lektur	<p>Podstawowa lista lektur</p> <p>Uzupełniająca lista lektur</p> <p>Adresy eZasobów</p>	<p>Peter C. Brown, Mark A. McDaniel, Henryk L. Roediger III "Harvardzki poradnik skutecznego uczenia się" 2020 Instytut wydawniczy PAX.</p> <p>Duhigg Charles. 2013. Siła nawyku. Dlaczego robimy to, co robimy i jak można to zmienić w życiu i biznesie. PWN.</p> <p>https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn</p>	<p>Adresy na platformie eNauczenie:</p> <p>Efektywne uczenie się i rozwój (2023/24) - Moodle ID: 34191 https://enauczenie.pg.edu.pl/moodle/course/view.php?id=34191</p>									

Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	Rola Hipokampa w tworzeniu śladów pamięciowych. Przykłady iluzji kompetencji. Rola snu w tworzeniu pamięci.
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.