POLITECHNIKA GDAŃSKA

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	STRATEGIE I TECHNIKI EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ, PG_00070586		
Kierunek studiów	Ekonomia		
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu	2026/2027
Poziom kształcenia	I stopnia - licencjackie	Grupa zajęć	Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów
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	Wydziały Politechniki Gdańskiej -> Wydział Zarządzania i Ekonomii -> Administracja Wydziału Zarządzania i Ekonomii		
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot	mgr Jagoda Goll-Stefańska	
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu	mgr Jagoda Goll-Stefańska	

Formy zajęć

Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
Liczba godzin zajęć	0.0	15.0	0.0	0.0	0.0	15

W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0

Adresy kursu na platformie eNauczanie:

Moodle ID: 6671 Strategie i techniki efektywnego uczenia się, GRUPA 1 EKONOMIA 26/27
https://enauczanie.pg.edu.pl/2025/course/view.php?id=6671

Moodle ID: 6671 Strategie i techniki efektywnego uczenia się, GRUPA 1 EKONOMIA 26/27
https://enauczanie.pg.edu.pl/2025/course/view.php?id=6671

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	1.0	9.0	25

Cel przedmiotu

Przygotowanie studentów do świadomego i efektywnego planowania oraz doskonalenia własnego procesu uczenia się poprzez stosowanie strategii i technik wspierających zapamiętywanie, rozumienie i transfer wiedzy, na bazie wiedzy z zakresu psychologii uczenia się i metodyki pracy umysłowej, oraz kształtowanie postaw związanych z odpowiedzialnością za własny rozwój i uczenie się przez całe życie w kontekście funkcjonowania w środowisku akademickim i zawodowym

Efekty uczenia się przedmiotu

Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
[K6_K03] jest gotów do oceniania krytycznie posiadanej wiedzy niezbędnej do rozwiązywania problemów poznawczych i praktycznych, oraz uzupełniania jej braków opiniami ekspertów zewnętrznych.	jest gotów do krytycznego oceniania posiadanej wiedzy i stosowanych strategii uczenia się w procesie rozwiązywania problemów poznawczych i praktycznych, w szczególności poprzez identyfikowanie własnych luk kompetencyjnych oraz korzystanie z opinii ekspertów i specjalistycznych źródeł w celu doskonalenia własnego procesu uczenia się.	[SK5] Ocena umiejętności rozwiązywania problemów występujących w praktyce
[K6_U06] potrafi zdobywać wiedzę specjalistyczną z zakresu ekonomii, wykazując umiejętność efektywnego planowania pracy indywidualnej oraz uczenia się przez całe życie.	potrafi planować i organizować proces zdobywania specjalistycznej wiedzy z zakresu kierunku studiów, stosując strategie i techniki efektywnego uczenia się, w tym formułowanie celów, dobór metod pracy indywidualnej oraz monitorowanie własnych postępów w uczeniu się przez całe życie.	[SU4] Ocena umiejętności korzystania z metod i narzędzi

Treści przedmiotu

Treści przedmiotu - ćwiczenia

1. Wprowadzenie do procesu uczenia się oraz mechanizmów poznawczych związanych z przyswajaniem wiedzy
2. Różnice między uczeniem się pasywnym i aktywnym oraz ich wpływ na trwałość wiedzy
3. Strategie aktywnego uczenia się
4. Głębokie przetwarzanie informacji w procesie uczenia się
5. Mechanizmy zapominania oraz strategie długoterminowego utrwalania wiedzy
6. Strategie wydobywania wiedzy i uczenie się poprzez testowanie
7. Techniki efektywnego zapamiętywania i mnemotechniki
8. Metauczenie się i rozwijanie świadomości własnych strategii uczenia się
9. Typowe błędy poznawcze związane z uczeniem się
10. Wykorzystanie obrazów, skojarzeń i różnych kanałów poznawczych w uczeniu się
11. Rola motywacji w procesie uczenia się oraz pobudzanie ciekawości uśpionej
12. Wpływ stresu i emocji na proces uczenia się oraz sposoby regulacji napięcia poznawczego
13. Warunki sprzyjające koncentracji
14. Planowanie procesu uczenia się w czasie oraz strategie rozłożonych powtórek
15. Zarządzanie czasem, energią poznawczą i środowiskiem uczenia się
16. Samoregulacja i budowanie nawyków uczenia się
17. Wykorzystanie narzędzi cyfrowych (w tym AI) wspierających proces uczenia się

Wymagania wstępne i dodatkowe

Sposoby i kryteria oceniania osiąganych efektów uczenia się

Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
Raport indywidualny	60.0%	60.0%
Zadania realizowane na zajęciach	60.0%	40.0%

Zalecana lista lektur

Podstawowa lista lektur

1. Brown P. C., Chabrajska D., McDaniel M. A., Roediger H. L. 2016. Harvardzki poradnik skutecznego uczenia się. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
2. Daniel L. Schwartz, Jessica M. Tsang, Kristen P. Blair, 2017 Jak się uczymy? 26 naukowo potwierdzonych mechanizmów, Wydawnictwo Naukowe PWN
3. Gołębiowska-Szychowska, Szychowski Ł. 2019. Powiem ci, jak się uczyć. Przewodnik dla ambitnych nauczycieli i rodziców
4. Robert M. Martin. 2024. Metody efektywnej nauki. Praktyczny podręcznik, Sensus
5. Dehaene S. 2022., Jak się uczymy? Dlaczego mózgi uczą się lepiej niż komputery... jak dotąd. Copernicus Center Press
6. Leitner S. 2011., Naucz się uczyć. Cztery Głowy

Uzupełniająca lista lektur

1. Kotarski R., 2017. Włam się do mózgu, Altenberg
2. Boral B., Boral T., 2022., Techniki zapamiętywania. Ucz się od mistrzów pamięci!, Samo Sedno
3. Young, S, H., 2024., Zostań ultrasamoukiem. Jak opanować twarde umiejętności w zadziwiająco krótkim czasie, Sensus
4. Pool R., Anders E., 2020., Droga na szczyt. Jak ćwiczyć, aby osiągnąć mistrzowską biegłość w dowolnej dziedzinie. Freedom Publishing
5. Oakley B., Rogowsky B., Sejnowski T., J., 2021., Naucz się nauczania, Sensus
6. Boser U., 2017., Learn Better, Rodale Books

Adresy eZasobów

Uzupełniające

https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn - Kurs na platformie Coursera Naucz się jak się uczyć: potężne narzędzia mentalne pozwalające opanować trudne zagadnienia

https://www.coursera.org/learn/math-click - Kurs na platformie Coursera; Making Math Click: Understand Math Without Fear

Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	• Analiza własnych strategii uczenia się oraz identyfikacja czynników sprzyjających i utrudniających uczenie się • Porównanie pasywnych i aktywnych metod uczenia się na przykładzie wybranego materiału • Projektowanie pytań testowych wspierających uczenie się poprzez wydobywanie wiedzy • Analiza typowych błędów poznawczych związanych z oceną własnej wiedzy • Identyfikacja czynników wpływających na koncentrację i efektywność uczenia się • Zastosowanie wybranych technik zapamiętywania i mnemotechnik w nauce nowych informacji • Opracowanie planu powtórek wykorzystującego strategię rozłożonej nauki w czasie
Zajęcia praktyczne w ramach przedmiotu	Nie dotyczy

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.