



Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Efektywne uczenie się i rozwój, PG_00059643						
Kierunek studiów	Budownictwo						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2026/2027		
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	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>Treści przedmiotu - wykład</p> <p><b>Moduł 1. Efektywne uczenie się.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iluzja kompetencji.</li> <li>2. Proces tworzenia śladów pamięciowych (zapamiętywania).</li> <li>3. Pamięć krótko- i długotrwała.</li> <li>4. Dwa tryby uczenia się (skoncentrowany i rozproszony)</li> <li>5. Warunki efektywnego uczenia się: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nastawienie (moc słów jeszcze nie, badania dr Carol Dweck)</li> <li>• Model pracy spaced repetition, krzywa zapominania</li> <li>• Sen: rola w procesie uczenia się i dbania o dobrostan, chronometr mózgu 18-nastoletka.</li> <li>• Aktywność fizyczna: rola w procesie tworzenia pamięci</li> <li>• Przerwy: rola w procesie zapamiętywania</li> <li>• Układ nagrody w mózgu: motywacja, nawyki, technika Pomodoro, autogrywalizacja.</li> </ul> </li> <li>6. Narzędzia uczenia się: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiszki</li> <li>• Mapy myśli</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Moduł 2. Co warto wiedzieć o mózgu? Największe mity i fakty neuronauki.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motywacja: postrzeganie celu (badania dr Emily Balcatis)</li> <li>2. Wielozadaniowość a praca skoncentrowana.</li> <li>3. FOMO, uzależnienie od bycia online.</li> <li>4. Dlaczego stopnie szkolne niszczą motywację.</li> <li>5. Pisanie ręczne a pisanie na klawiaturze.</li> <li>6. Czytanie książek drukowanych a słuchanie audiobooków.</li> <li>7. Jak książki zmieniają nasz mózg?</li> <li>8. Jak działa stres w organizmie?</li> <li>11. Medytacja i mózg.</li> <li>12. Praktykowanie wdzięczności a motywacja.</li> <li>13. Lista 100 rzeczy, które mogą poprawić życie.</li> <li>14. Uzależnienie od uczenia się.</li> <li>15. Wpływ alkoholu na rozwój mózgu.</li> </ol> <p><b>Moduł 3. Poznawanie siebie oraz zarządzanie zadaniami i sobą w czasie.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prokrastynacja: na czym polega, jak jej przeciwdziałać.</li> <li>2. Zarządzanie sobą w czasie.</li> <li>3. Listy zadań, priorytetyzacja, time-blocking, deep learning, pożegnanie z pracą.</li> <li>4. Refleksyjny dziennik rozwoju.</li> <li>5. Narzędzia rozpoznawania naturalnych talentów.</li> <li>6. Introwertyzm, ekstrawertyzm, osoby wysoko wrażliwe co warto wiedzieć?</li> <li>7. Umiejętność poruszania się w świecie nieprawdziwych informacji (fake news), krytyczne myślenie.</li> <li>8. 7 rzeczy, które musisz zrobić na studiach.</li> <li>9. Jak widzi Cię świat biznesu: cv, LinkedIn.</li> <li>10. Polecane książki, wystąpienia TED(x) i kursy online.</li> </ol>		
Wymagania wstępne i dodatkowe	<b>Motywacja</b> do aktywnej pracy podczas zajęć.		
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	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	Podstawowa lista lektur	Peter C. Brown, Mark A. McDaniel, Henryk L. Roediger III "Harvardzki poradnik skutecznego uczenia się" 2020 Instytut wydawniczy PAX.	
	Uzupełniająca lista lektur	Duhigg Charles. 2013. Siła nawyku. Dlaczego robimy to, co robimy i jak można to zmienić w życiu i biznesie. PWN.  <a href="https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn">https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn</a>	
	Adresy eZasobów		

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

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.