



Techniki studiowania

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2022/2023
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
Dyscyplina wiodąca (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)	Nauki o zdrowiu
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	ogólnoakademicki
Poziom kształcenia (I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)	I stopnia
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne)	stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się (egzamin/zaliczenie)	zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e (oraz adres/y jednostki/jednostek)	Zakład Zdrowia Publicznego ul. J. Nielubowicza 5, budynek F, 02-097 Warszawa. tel.: (22) 599-21-80; Tel/fax: (22) 599-21-81; e-mail: zzp@wum.edu.pl

Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab. n. o zdr. Mariusz Gujski
Koordynator przedmiotu <i>(tytuł, imię, nazwisko, kontakt)</i>	dr hab. n. społ. Magdalena Woynarowska e-mail: magdalena.woynarowska@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus <i>(imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)</i>	dr hab. n. społ. Magdalena Woynarowska e-mail: magdalena.woynarowska@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	dr hab. n. społ. Magdalena Woynarowska e-mail: magdalena.woynarowska@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	Rok I, semestr pierwszy (zimowy)...	Liczba punktów ECTS	2
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)			
seminarium (S)		26	1,04
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		24	0,96

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Pomoc studentom w rozwijaniu kompetencji (rozumienia, umiejętności, postaw, motywacji) niezbędnych do własnego uczenia się w czasie studiów i po ich ukończeniu.
C2	Zachęcanie studentów do aktywnego uczenia się i brania odpowiedzialności za swoje uczenie się.
C3	Zapoznanie studentów z koncepcją umiejętności psychospołecznych, uświadomienie im potrzeby ich rozwijania w kontekście uczenia się, funkcjonowania osobistego i zawodowego oraz zachęcanie do ich doskonalenia (ze szczególnym uwzględnieniem zarządzania sobą w czasie).

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
W1 EK_ZP1_W15	Pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
U1 EK_ZP1_U03	Doskonać swoją skuteczność w kontaktach z innymi
U2 EK_ZP1_U14	Wyrazić swoją wiedzę pisemnie i ustnie (np. przez przeprowadzenie prezentacji) na poziomie akademickim
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
K1 EK_ZP1_K13	Prezentowania postawy uznania roli ustawicznego kształcenia i dbałości o zdrowie własne i innych osób
K2 EK_ZP1_K06	Skutecznego zarządzania własnym czasem

5. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
S1 – Seminarium	Zajęcia wprowadzające: – Zapoznanie się uczestników zajęć – Informacje o programie zajęć, celu i sposobie nauczania-uczenia się, wymaganiach, zawarcie kontraktu ze studentami. – Wspólna refleksja nad sensem, celowością i przydatnością zajęć (po co się uczyć, po co wiedzieć, jak się uczyć?).	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U03 EK_ZP1_K13
S2 – Seminarium	Uczenie się (studiowanie): – Uczenie się jako umiejętność całościowa. – Czym jest uczenie się/studiowanie? – Cele studiowania. – Czynniki wpływające na przebieg i efekty studiowania. – Źródła informacji na temat efektywnego studiowania.	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U03 EK_ZP1_K13
S3 – Seminarium	Style uczenia się: – Style uczenia się w koncepcji D. Kolba; – Samoocena swoich mocnych i słabych stron jako osoby uczącej się.	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U03 EK_ZP1_K13
S4 – Seminarium	Podstawowe prawidłowości dotyczące uczenia się: – Kiedy ludzie lepiej i trwale zapamiętują informacje: wnioski z nurtu psychologii behawiorystycznej i poznawczej.	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U03 EK_ZP1_K13
S5 – Seminarium	Tajniki przetrwania studiów i poprawienia swoich ocen: – Czytanie tekstów – Robienie notatek – Pisanie prac – Nauka do egzaminów – Strategie poprawy pamięci	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U14 EK_ZP1_K13
S6, S7 – Seminarium	Metody uczenia się/studiowania – Rodzaje metod – Dobór metod	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U14 EK_ZP1_K13

S8 – Seminarium	Prozdrowotny styl życia ze szczególnym uwzględnieniem zasad higieny cyfrowej – Styl życia a uczenie się – Autodiagnoza dbałości o zdrowie	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U03 EK_ZP1_K13
S9 – Seminarium	Umiejętności psychospołeczne: – Definicja i rodzaje umiejętności psychospołecznych. – Znaczenie umiejętności psychospołecznych. – Samoocena umiejętności psychospołecznych.	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U03 EK_ZP1_K13
S10 – Seminarium	Zarządzanie sobą w czasie jako umiejętność psychospołeczna sprzyjająca efektywnemu uczeniu się – Pojęcie czasu: czym jest czas?, jakie korzyści wynikają z lepszego wykorzystania czasu? – Wykorzystanie czasu: jak wykorzystujesz swój czas?, alokacja czasu: na co możemy wykorzystać czas?, wskazówki dotyczące tego, co robić, aby lepiej wykorzystać czas?	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U03 EK_ZP1_K06
S11 – Seminarium	Indywidualne perspektywy postrzegania czasu: – Czym jest perspektywa czasu i jakie są jej rodzaje? – Optymalna mieszanka perspektyw czasu – Zrównoważone podejście do czasu, czyli dostrajanie swego zegara perspektywy czasowej – Kwestionariusz postrzegania czasu Zimbardo	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U03 EK_ZP1_K06
S12 – Seminarium	Priorytety, cele, planowanie: – To, co najważniejsze: zasada Pareto, analiza ABC, matryca Eisenhowera. – Wyznaczanie celów: rodzaje celów, reguła SMART. – Reguły i metody planowania.	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U03 EK_ZP1_K06
S13 – Seminarium	Odwlekanie działań – prokrastynacja: – Czym jest prokrastynacja? – Przyczyny i skutki prokrastynacji. – Czy masz trudność z odwlekaniami? Skala Irracjonalnego Odwlekania – Sposoby na odwlekanie – jak skutecznie zabrać się do pracy?	EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U03 EK_ZP1_K06

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Ciccarelli S.K., White J.N. (2015), *Tajniki przetrwania studiów i poprawienia swoich ocen*, w: Ciccarelli S.K., White J.N., *Psychologia*, Wyd. Rebis, Poznań 2015, s. W2-W19.
2. Ledzińska M., Czerniawska E. (2011): *Uczenie się: podstawowe prawidłowości, implikacje dla praktyki*, w: Ledzińska M., Czerniawska E., *Psychologia nauczania. Ujęcie poznawcze*, Warszawa, Wyd. Nauk. PWN, s. 71-76.
3. Kotarski R. (2017), *Włam się do mózgu*, Altenberg, Warszawa (wybrane fragmenty).
4. Akademia Rozwoju (b.d.), *Zarządzanie sobą w czasie, czyli jak znaleźć czas na to, co najważniejsze*. Szkolenie na CD, Gazeta Prawna, Grupa Wydawnicza INFOR S.A. Smart Education Improve yourself for others.

Uzupełniająca

1. Dumont H., Istance D., Benavides F. (2013) *Istota uczenia się. Wykorzystanie wyników badań w praktyce*, Wolters Kluwer, OECD, Warszawa.
2. Zimbardo P., Boyd J. (2009), *Paradoks czasu*, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa.)
3. Bieniok H. (2010), *Zarządzanie czasem. Poradnik dla mało efektywnych*, Difin, Warszawa.
4. Modzelewski, P. (2016). *Pokonaj odwlekanie – Rozwiń wytrwałość*, Wyd. E-bookowo, Będzin.

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
W1, U1–U2, K1–K2: EK_ZP1_W15 EK_ZP1_U03 EK_ZP1_U14 EK_ZP1_K13 EK_ZP1_K06	Ocenianie formujące w w sytuacjach ćwiczeniowych podczas zajęć Kolokwium zaliczeniowe pisemne w postaci pytań otwartych punktowanych lub testu	Zdobycie minimum 60% punktów

8. INFORMACJE DODATKOWE *(informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)*

1. Zajęcia są prowadzone metodami aktywizującymi.
2. Studenci otrzymują materiały dydaktyczne wysyłane na adres Roku.
3. Sposób przeliczenia punktów z zaliczenia końcowego na ocenę:
 - 2,0 (ndst): poniżej 60% pkt
 - 3,0 (dost.): 60-68%
 - 3,5 (ddb): 69-74%
 - 4,0 (db): 75-83%
 - 4,5 (pdb): 84-89%
 - 5,0 (bdb): 90-100%
4. Studenci są proszeni o:
 - Przygotowanie się do zajęć (np. zapoznanie z wybranymi fragmentami piśmiennictwa, obejrzenie wskazanych materiałów filmowych i przygotowanie krótkiej wypowiedzi na ich temat; przygotowanie krótkiej prezentacji na temat jednej z metod/technik uczenia się/studiowania (informacja zwrotna)
 - Przygotowanie się do zaliczenia końcowego.