**Nazwa przedmiotu:**

Techniki ćwiczenia pamięci

**Koordynator przedmiotu:**

.

**Status przedmiotu:**

Obowiązkowy

**Poziom kształcenia:**

Studia I stopnia

**Program:**

Matematyka

**Grupa przedmiotów:**

Wspólne

**Kod przedmiotu:**

1180-MA000-LSP-0116

**Semestr nominalny:**

3 / rok ak. 2023/2024

**Liczba punktów ECTS:**

1

**Liczba godzin pracy studenta związanych z osiągnięciem efektów uczenia się:**

1. godziny kontaktowe – 18 h; w tym
a) obecność na ćwiczeniach – 15 h
b) konsultacje – 5 h
2. praca własna studenta – 15 h; w tym
a) przygotowanie do ćwiczeń i do testu – 10 h
b) zapoznanie się z literaturą – 5 h
Razem 33 h, co odpowiada 1 pkt. ECTS

**Liczba punktów ECTS na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich:**

a) obecność na ćwiczeniach – 15 h
b) konsultacje – 3 h
Razem 18 h, co odpowiada 1 pkt. ECTS

**Język prowadzenia zajęć:**

polski

**Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym:**

-

**Formy zajęć i ich wymiar w semestrze:**

|  |  |
| --- | --- |
| Wykład: | 0h |
| Ćwiczenia: | 15h |
| Laboratorium: | 0h |
| Projekt: | 0h |
| Lekcje komputerowe: | 0h |

**Wymagania wstępne:**

brak

**Limit liczby studentów:**

.

**Cel przedmiotu:**

"Techniki ćwiczenia pamięci": zajęcia wprowadzają studentów w techniki ćwiczenia pamięci. Celem zajęć jest dostarczenie wiedzy i podniesienie umiejętności uczenia się. Ćwiczenia prowadzone są w formie treningu.

**Treści kształcenia:**

1. Jak działa pamięć? (1g)
2. Dwa mózgi i rola wyobraźni w zapamiętywaniu (1g)
3. Zapominanie (1g)
4. Techniki pobudzające wyobraźnię (1g)
5. Techniki koncentracji (1g)
6. Metoda locji – trening (2g)
7. Metoda liczbowo – obrazkowa – trening (2g)
8. Metoda rymowania – trening (2g)
9. Metoda łańcuchów skojarzeń – trening (2g)
10. Mapy myśli – trening (2g)

**Metody oceny:**

Uzyskanie pozytywnej oceny z zajęć „Techniki ćwiczenia pamięci”, na którą to ocenę składają się: obecność na zajęciach, aktywne uczestnictwo podczas zajęć oraz test wiedzy.

**Egzamin:**

nie

**Literatura:**

1. 1. M. Jagodzińska, Psychologia pamięci, PWN, Warszawa 2005.
2. T. Buzan, Pamięć na zawołanie. Metody i techniki pamięciowe, AHA, Warszawa 2009.

**Witryna www przedmiotu:**

.

**Uwagi:**

.

## Charakterystyki przedmiotowe

### Profil ogólnoakademicki - wiedza

**Charakterystyka HES\_W01:**

Zna podstawy budowy mózgu oraz podstawowe funkcje i obszary mózgu odpowiedzialne za przechowywanie informacji.

Weryfikacja:

.

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:**

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

**Charakterystyka HES\_W02:**

Ma wiedzę dotyczącą sprawnego funkcjonowania pamięci, a zwłaszcza zasad usprawniających efektywne uczenie się, zapamiętywanie. Ma wiedzę na temat podstawowych magazynów pamięci.

Weryfikacja:

.

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:**

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

**Charakterystyka HES\_W03:**

Zna podstawowe techniki i metody zapamiętywani: Techniki pobudzające wyobraźnie, Techniki koncentracji, Metoda locji, Metoda liczbowo – obrazkowa, Metoda łańcuchów skojarzeń, Mapy myśli. Wie o różnych możliwościach wykorzystania w/w technik w zależności o typu materiału do przyswojenia

Weryfikacja:

.

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:**

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

### Profil ogólnoakademicki - umiejętności

**Charakterystyka HES\_U01:**

Potrafi opisać funkcje półkul mózgowych oraz zlokalizować obszary odpowiedzialne za przechowywanie informacji.

Weryfikacja:

.

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:**

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

**Charakterystyka HES\_U02:**

Potrafi wymienić i opisać czynniki wpływające na proces zapamiętywania, uczenia się. Potrafi zdefiniować główne systemy pamięci.

Weryfikacja:

.

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:**

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

**Charakterystyka HES\_U03:**

Potrafi przeanalizować możliwość zastosowania mnemotechnik w zależności od typu materiału do zapamiętania. Potrafi wykorzystywać technik i metody zapamiętywania w różnych sytuacjach.

Weryfikacja:

.

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:**

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

### Profil ogólnoakademicki - kompetencje społeczne

**Charakterystyka HES\_K01:**

Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role.

Weryfikacja:

.

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:**

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

**Charakterystyka HES\_K02:**

Rozumie potrzebę rozwijania wyobraźni i kreatywności w procesie skutecznego zapamiętywania

Weryfikacja:

.

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:**

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

**Charakterystyka HES\_K03:**

Rozumie społeczne aspekty praktycznego stosowania zdobytej wiedzy i umiejętności.

Weryfikacja:

.

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:**

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**