



## Mnemotechnika – jak pamiętać, żeby nie zapomnieć

<b>1. METRYCZKA</b>	
Rok akademicki	2024/2025
Wydział	Lekarsko-Stomatologiczny
Kierunek studiów	Lekarsko-dentystyczny
Dyscyplina wiodąca	Nauki medyczne
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Niestacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Fakultatywny
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Informatyki Medycznej i Telemedycyny ul. Litewska 16, 00-581 Warszawa, III piętro tel. (+48) 22 116 92 43 e-mail: zimt@wum.edu.pl
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. n. med. Andrzej Cacko
Koordinator przedmiotu	Dr hab. n. med. Andrzej Cacko andrzej.cacko@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	Lek. Joanna Michalik joanna.michalik@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr hab. n. med. Andrzej Cacko; andrzej.cacko@wum.edu.pl Lek. Joanna Michalik; joanna.michalik@wum.edu.pl Mgr inż. Emanuel Tataj; emanuel.tataj@wum.edu.pl

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

**Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**  
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

Rok i semestr studiów	Rok: I, Semestr: zimowy lub letni	Liczba punktów ECTS	
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		<b>Liczba godzin</b>	<b>Kalkulacja punktów ECTS</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>			
wykład (W)			
seminarium (S)		15 W formie e-learningu (e-L)	
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
<b>Samodzielna praca studenta</b>			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		15	

<b>3. CELE KSZTAŁCENIA</b>	
C1	Poznanie zasad i technik szybkiego uczenia się i zapamiętywania
C2	Przygotowanie środowiska do nauki
C3	Poznanie efektywnych ćwiczeń poprawiających zdolności percepcji
C4	Radzenie sobie ze stresem
C5	Tworzenie relacji interpersonalnych

<b>4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	
<b>Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się</b>	<b>Efekty w zakresie</b>
<b>Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:</b>	
D.W6.	psychofizyczny rozwój człowieka od narodzin do śmierci, z uwzględnieniem specyfiki rozwoju fizycznego, emocjonalnego, poznawczego i społecznego

**Umiejętności – Absolwent\* potrafi:**

B.U10.	korzystać z baz danych, w tym internetowych, i wyszukiwać potrzebne informacje za pomocą dostępnych narzędzi
--------	--

**5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

**Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:**

W1	techniki uczenia się i zapamiętywania
----	---------------------------------------

**Umiejętności – Absolwent potrafi:**

U1	planować własną aktywność edukacyjną i stale dokształcać się w celu aktualizacji wiedzy
U2	inspirować proces uczenia się innych osób
U3	komunikować się ze współpracownikami w zespole i dzielić się wiedzą

**Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:**

K1	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych
K2	formułowania wniosków z własnych pomiarów lub obserwacji

**6. ZAJĘCIA**

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
Seminarium	S1 – Seminarium 1 Czym jest mnemotechnika? Ogólne zasady mnemotechniki. Popularny i naukowy mózg. Środowisko do nauki, czyli na czym nie siadać. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
	S2 – Seminarium 2 Mój kolega jest kosmitą! – rozwijanie wyobraźni, kreatywne myślenie. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
	S3 – Seminarium 3 W głowie się nie mieści – mapy myśli. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., D.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
	S4 – Seminarium 4 Poczuciem umysł – zmysły i zapamiętywanie. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
	S5 – Seminarium 5 Na łańcuchu nie tylko krowa – łańcuchowa metoda skojarzeń. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2

**Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**  
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

S6 – Seminarium 6 Jak umeblować mieszkanie? – rzymski pokój/pałac myśli. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
S7 – Seminarium 7 Wrywanie zęba – system zakładek obrazkowych. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
S8 – Seminarium 8 Cyfra czy litera? – cyfrowy alfabet fonetyczny. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
S9 – Seminarium 9 Jak namalować brwiami wilę? – technika słów zastępczych. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
S10 – Seminarium 10 – Trio z mistrzem Yoda. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
S11 – Seminarium 11 – „Twoja twarz brzmi znajomo” – zapamiętywanie twarzy, imion i nazwisk. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
S12 – Seminarium 12 – Wiersz i kolumna – tabela pamięciowa. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
S13 – Seminarium 13 – Sen na jawie – zapamiętywanie snów. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
S14 – Seminarium 14 – Tarpan odkrywa Amerykę – zapamiętywanie kalendarza. Jeszcze więcej medycyny. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2
S15 – Seminarium 15 – Jak nie zapomnieć i jak sobie przypomnieć? Zaliczenie e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2

## 7. LITERATURA

### Obowiązkowa

1. Materiały z zajęć – konspekt z prezentacji
2. Andrzej Bubrowiecki: Popraw swoją pamięć. Wyd. Muza. 2006

### Uzupełniająca

1. Geoffrey A. Dudley: Jak podwoić skuteczność uczenia się. Warszawa: Medium, 1994
2. Krzysztof Galos: Mentalizm - kompendium wiedzy. WikiBooks, 2013

## 8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2	Wykonanie zadań i aktywności e-learningowych	Zaliczenie e-zajęć – uzyskanie co najmniej 51% punktów we wskazanych zadaniach i aktywnościach e-learningowych.

**Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**  
**(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)**

D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2	Test elektroniczny (podsumowujący) – pytania dotyczące materiałów wszystkich seminariów.	Uzyskanie co najmniej 51% punktów. Ocena końcowa to ocena z testu podsumowującego oraz seminariów. Zakres ocen: 2,0 (ndst) – do 51% pkt. 3,0 (dst) – powyżej 51%-60%, 3,5 (ddb) – powyżej 60%-70%, 4,0 (db) – powyżej 70%-80%, 4,5 (pdb) – powyżej 80%-90%, 5,0 (bdb) – powyżej 90% pkt.
---------------------------------------	--	--

### 9. INFORMACJE DODATKOWE

Fakultet jest realizowany w semestrze zimowym lub letnim. Student może zapisać się tylko na jedną edycję fakultetu. Wszystkie tematy zajęć oraz zaliczenie realizowane są na platformie e-learningowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego eWUM (e learning.wum.edu.pl)

1. Uprzejmie proszę, aby każdy student sprawdził przed zajęciami, czy może się zalogować na Platformę WUM. W razie problemów proszę kontaktować się z osobą odpowiedzialną za fakultet.
2. W trakcie trwania fakultetu jest możliwy stały kontakt z prowadzącym za pomocą poczty elektronicznej (e-mail): Joanna Michalik; joanna.michalik@wum.edu.pl oraz na forum kursu.

Ocena z fakultetu jest wystawiana na podstawie punktów uzyskanych w teście podsumowującym oraz seminariów. Każdy uczestnik ma dwa podejścia do testu. Zalicza wyższa ocena.

Przy Zakładzie działa Studenckie Koło Naukowe Informatyki Medycznej i Telemedycyny  
– opiekun: Maciej Janusz Krajsman (kontakt: maciej.krajsman@wum.edu.pl)  
Szczegółowe informacje dostępne są na stronie <http://zimit.wum.edu.pl/studenckie-kolo-naukowe/>

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

#### UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich