



## Mnemotechnika – jak pamiętać, żeby nie zapomnieć

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

## **2. INFORMACJE PODSTAWOWE**

| 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<br>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.<br>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.<br>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.<br>e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie                                  | D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2 |
| S9 – Seminarium 9 Jak namalować brwiami willę? – technika słów zastępczych.<br>e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie                        | D.W6., B.U10., W1, U1, U2, U3, K1, K2 |
| S10 – Seminarium 10 – Trio z mistrzem Yoda.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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?<br>Zaliczenie<br>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. |

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