

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 1012.4.KOS1.A.PW

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: **Motywacja osiągnięć i samokontrola w uczeniu się**

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: **Achievement motivation and self-control in learning**

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Kosmetologia
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne /studia niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu(zajęć)	dr Aldona Kopik, dr Justyna Miko-Gidyk
1.6. Kontakt	justyna.miko-giedyk@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne	-

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych Uniwersytet Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), uczenie aktywizujące-analiza przypadków, objaśnienie
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Kwik Jim, Mózg bez ograniczeń, Wydawnictwo Vital 2021. 2. Mischel Walter, Test Marshmallow, Wyd. Smak Słowa, 2015. 3. McGonigal Kelly, Siła woli. Wykorzystaj samokontrolę i osiągnij więcej, tłumaczenie Katarzyna Rojek, Wydawnictwo Sensus, Gliwice 2014. 4. <u>Pantaloni</u> Michael, Motywacja. Metoda sześciu kroków, przekład Agata Błaż, Wydawnictwo GWP, 2021
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Allen David, Getting Things Done, czyli sztuka bezstresowej efektywności, przekład Z. Waśko, M. Kapela, Onepress, Warszawa 2023. 2. Boral Bartłomiej, Boral Tobiasz, Techniki zapamiętywania, Warszawa 2022. 3. Gołębiowska-Szychowska Joanna, Szychowski Łukasz, Powiem ci, jak się uczyć. Poradnik dla ambitnych nauczycieli i rodziców, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2019. 4. Minge Natalia, Minge Krzysztof, Jak uczyć się szybciej i skuteczniej, Samo Sedno, Warszawa 2017.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

- **C1.** Zapoznanie z teoretycznymi podstawami procesów motywacyjnych i uczenia się.
- **C2.** Poznanie metod wspomagania uczenia się i uczenia się przyjaznego mózgowi.
- **C3.** Rozumienie roli motywacji w osiąganiu sukcesów.
- **C4.** Rozwijanie zdolności skutecznego i efektywnego uczenia się.

4.2. Treści programowe

Ćwiczenia

Zapoznanie z kartą przedmiotu i wymaganiami. Podstawowe zagadnienia i pojęcia z zakresu motywacji, motywacji osiągnięć, samokontroli. Siła woli, samokontrola; Teorie leżące u podstaw motywacji osiągnięć;

Motywacja, rodzaje, typy, motywacja błyskawiczna, motywacja uczenia się; Żonglowanie jako stymulacja uczenia się; Modele uczenia się. Zewnętrzne warunki uczenia się. Wewnętrzne warunki uczenia się; Techniki zapamiętywania; Planowanie ścieżki własnego rozwoju z uwzględnieniem różnych rodzajów motywacji oraz technik samokontroli („W najbliższej przyszłości chcę osiągnąć...” - prezentacja projektów własnych. Projekt może być w formie prezentacji multimedialnej lub filmu. Powinien zawierać uzasadnienie wyboru, motywację (rodzaje), cele do zrealizowania, harmonogram i plan działań, a także przykłady, strategie samokontroli).

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	Posiada wiedzę z zakresu motywacji, zna metody i techniki uczenia się oraz metody kontroli i samokontroli uczenia się.	KOS1P_W19
W02	Posiada wiedzę w zakresie wykorzystania metod wspomagania uczenia się oraz samokontroli.	KOS1P_W19

w zakresie umiejętności:

U01	Posiada podstawowe umiejętności z zakresu wspierania procesów motywacyjnych i samokontroli uczenia się.	KOS1P_U15
U02	Potrafi poradzić sobie w różnych sytuacjach wykorzystując różnorodne metody i techniki wspomagania uczenia się i samokontroli.	KOS1P_U17

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Korzystając z pomocy ekspertów, stara się poszerzać wiedzę oraz własne umiejętności z zakresu motywacji i samokontroli uczenia, poszukuje możliwości wykorzystania ich w pracy zawodowej.	KOS1P_K01
-----	---	-----------

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

--	--	--	--

Efekty przedmiotowe (symbol)	Aktywność na zajęciach	Projekt indywidualny	Projekt grupowy
------------------------------	------------------------	----------------------	-----------------

Forma zajęć

2: \ 1:	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				-	X		-	X	
W02				-	X		-	X	
U01				-	X		-	X	
U02				-	X		-	X	
K01				-	X		-	X	

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	od 61% maksymalnej liczby punktów za projekt indywidualny i grupowy łącznie
3,5	od 69% maksymalnej liczby punktów za projekt indywidualny i grupowy łącznie
4,0	od 77% maksymalnej liczby punktów za projekt indywidualny i grupowy łącznie
4,5	od 85% maksymalnej liczby punktów za projekt indywidualny i grupowy łącznie
5,0	od 93% maksymalnej liczby punktów za projekt indywidualny i grupowy łącznie

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	25	20
Udział w ćwiczeniach	25	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	25	30
Przygotowanie do ćwiczeń	25	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2	2

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....