



Pamięć absolutna – jak pamiętać, żeby nie zapomnieć

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025/2026
Wydział	Lekarski
Kierunek studiów	Lekarski
Dyscyplina wiodąca	Nauki medyczne
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Stacjonarne, 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; andrzej.cacko@wum.edu.pl
Koordynator 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

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	Rok: III, IV, Semestr: zimowy i letni	Liczba punktów ECTS	2.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)			
seminarium (S)			
ćwiczenia (C)			
e-learning (e-L)		30	1.2
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		20	0.8

3. CELE KSZTAŁCENIA	
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

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
D.W1.	społeczny wymiar zdrowia i choroby, wpływ środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych oraz społeczno-kulturowych różnic na stan zdrowia, a także rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych.

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
Seminaria	S1 – Seminarium 1 – Standardowy i naukowy mózg. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2
	S2 – Seminarium 2 – Środowisko do nauki. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2
	S3 – Seminarium 3 – Czy prokrastynacja to lenistwo? e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2
	S4 – Seminarium 4 – Jak nie zapomnieć i jak sobie przypomnieć? e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2
	S5 – Seminarium 5 – Różne techniki uczenia się. Która jest najlepsza? e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2
	S6 – Seminarium 6 – Uporządkuj kłębiące się myśli - mind mapping. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2
	S7 – Seminarium 7 – Czym jest mnemotechnika? Ogólne zasady mnemotechniki. Zaliczenie (Część teoretyczna): test elektroniczny. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2
	S8 – Seminarium 8 – Warsztaty z mnemotechniki (1): Na początek system zakładek obrazkowych. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2

	S9 – Seminarium 9 – Warsztaty z mnemotechniki (2): łańcuchowa Metoda Skojarzeń – podstawowa technika mnemoniczna. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2
	S10 – Seminarium 10 – Warsztaty z mnemotechniki (3): Pałac pamięci. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2
	S11 – Seminarium 11 – Warsztaty z mnemotechniki (4): PAO i kilka innych technik mnemonicznych. e-learning asynchroniczny, Platforma eWUM, wskazane tygodnie	D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Materiały do zajęć opublikowane na na platformie e-WUM
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.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2	Wykonanie zadań i aktywności e-learningowych, w tym dwa wybrane warsztaty	Zaliczenie e-zajęć – uzyskanie co najmniej 51% punktów we wskazanych zadaniach i aktywnościach e-learningowych.
D.W1., B.U10., W1, U1,U2, U3, K1, K2	Test elektroniczny (podsumowujący) – pytania dotyczące materiałów seminariów 1-7.	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)

W fakultecie może brać udział dowolna liczba studentów.

Materiały będą udostępniane sekwencyjnie:

W semestrze zimowym (edycja 1) od 21 października 2024. Fakultet będzie zakończony 26 stycznia 2025.

W semestrze letnim (edycja 2) od 24 lutego 2025. Fakultet będzie zakończony 15 czerwca 2025.

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

The full optional course lasts one semester and is conducted in the winter or summer semester. Students may sign up for only one optional course edition.

All course topics and credits are completed via eWUM (e learning.wum.edu.pl), the Warsaw Medical University's e-learning platform.

An unlimited number of students can participate in the optional course.

Materials will be provided sequentially: in the winter semester from 15 October 2025 till 25 January 2026 (edition 1), in the in the summer semester (edition 2) from 2 March 2026 till 14 June 2026.

The optional course grade is based on the points obtained in the summative test and other e-learning activities. Each participant has two attempts at the test, and the higher score is awarded.

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