



Sylabus na rok akademicki: 2021/2022 Cykl kształcenia: 2018/2019 – 2023/2024													
Opis przedmiotu kształcenia													
Nazwa przedmiotu	Jak skutecznie planować swój czas? How to effectively plan your time?						Grupa szczegółowych efektów uczenia się						
							Grupa zajęć (kod grupy)	Nazwa grupy					
							D	Nauki behawioralne i społeczne z elementami profesjonalizmu					
Wydział	Wydział Lekarski												
Kierunek studiów	Lekarski												
Poziom studiów	<input checked="" type="checkbox"/> jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe												
Forma studiów	<input checked="" type="checkbox"/> stacjonarne <input checked="" type="checkbox"/> niestacjonarne												
Rok studiów	IV					Semestr studiów:	<input checked="" type="checkbox"/> zimowy lub <input checked="" type="checkbox"/> letni						
Typ przedmiotu	<input type="checkbox"/> obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input checked="" type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny												
Język wykładowy	<input checked="" type="checkbox"/> polski <input type="checkbox"/> angielski												
Liczba godzin													
Forma kształcenia													
	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytorne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie kierowane (SK)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:													
Katedra Medycyny Społecznej													
Kształcenie bezpośrednie ¹		10											
Kształcenie zdalne ²													
Semestr letni:													
Katedra Medycyny Społecznej													
Kształcenie bezpośrednie		10											
Kształcenie zdalne													

¹ Kształcenie prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia

² Kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

Razem w roku:												
Katedra Medycyny Społecznej												
Kształcenie bezpośrednie		10										
Kształcenie zdalne												
Cele kształcenia: (max. 6 pozycji)												
C1. Wzrost świadomości studenta w zakresie własnych ograniczeń w efektywnym wykorzystaniu czasu i pogłębienie umiejętności organizacji stałego dokształcania się.												
C2. Kształtowanie kompetencji społecznych, potrzebnych do wykonywania zawodu lekarza, zgodnie z sylwetką absolwenta.												
Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:												
Numer szczegółowego efektu uczenia się	Student, który zaliczy przedmiot wie/umie/potrąfi							Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol			
D.W12.	rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem							Dyskusja, Test	SE			
D.W22.	proces kształtowania się nowych specjalności w zakresie dyscypliny naukowej – nauki medyczne i osiągnięcia czołowych przedstawicieli medycyny polskiej i światowej							Dyskusja, Test	SE			
D.U16.	wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym							Dyskusja, odpowiedź ustna	SE			
* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe-nieklinczne; CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; PP - zajęcia praktyczne przy pacjencie; LE - lektoraty, WF - zajęcia wychowania fizycznego; PZ - praktyki zawodowe; SK - samokształcenie kierowane, EL - E-learning												
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):												
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)								Obciążenie studenta				
1. Godziny w kontakcie bezpośrednim:								10				
2. Godziny w kształceniu zdalnym:												
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:								3				
4. Godziny samokształcenia kierowanego:								n/d				
Sumaryczny nakład pracy studenta:								13				
Punkty ECTS za przedmiot:								0,5				
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)												
Wykłady Nie dotyczy												
Seminarium 1. Pojęcie zarządzania sobą w czasie według PEP - Programu Osobistej Efektywności. – 2 godz. 2. Ćwiczenia z zakresu ustalania priorytetów (analiza ABC) oraz wyznaczania celów (zasada SMART) – 3 godz. 3. Zasady planowania. Planowanie działań zgodnie z wybranymi narzędziami (macierz Eisenhowera) – 3 godz. 4. Dystraktory wewnętrzne i zewnętrzne – jak sobie z nimi radzić? – 2 godz.												
Ćwiczenia Nie dotyczy												
Inne Nie dotyczy												
Literatura podstawowa: (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)												
1. L. Seiwert, H. Woeltje „Efektywne zarządzanie czasem. Jak wykorzystać Microsoft Outlook do organizowania pracy i życia osobistego”, wyd. APN Promise, Warszawa 2012												
2. K. Glisson „Zrób to od razu”, Rebis, Poznań 2011												

3. W. Idzikowski „Efektywność osobista. Zarządzanie sobą i innymi w czasie” , wyd. OnePress, 2012, Warszawa

Warunki wstępne:

Brak warunków wstępnych

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

Zaliczenie odbywa się w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem. W uzasadnionych przypadkach decyzją Rektora może odbyć się w formie zdalnej. Podstawą zaliczenia przedmiotu jest łączne spełnienie poniższych warunków: Obecność na zajęciach 100%, Czynny udział w dyskusjach, Uzyskanie minimum 60% punktów z testu zaliczeniowego. Każda nieobecność musi być odrobiona, łącznie z dniami rektorskimi i godzinami dziekańskimi.

Ocena:	Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę ³
Bardzo dobra (5,0)	91-100% punktów z testu zaliczeniowego, aktywny udział w dyskusji
Ponad dobra (4,5)	85-90% punktów z testu zaliczeniowego, aktywny udział w dyskusji
Dobra (4,0)	76-84% punktów z testu zaliczeniowego, aktywny udział w dyskusji
Dość dobra (3,5)	66-75% punktów z testu zaliczeniowego, aktywny udział w dyskusji
Dostateczna (3,0)	60-65% punktów z testu zaliczeniowego, aktywny udział w dyskusji
	Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)³
zaliczenie	

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu ³
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:	Katedra i Zakład Medycyny Społecznej
Adres jednostki:	50-345 Wrocław, ul. Bujwida 44
Numer telefonu:	71-3282145
E-mail:	agnieszka.cieslak@umed.wroc.pl

Osoba odpowiedzialna za przedmiot:	Dr n. med. Dagmara Gawel-Dąbrowska
Numer telefonu:	71-3282145
E-mail:	dagmara.gawel-dabrowska@umed.wroc.pl

Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:

imię i nazwisko	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy	Dyscyplina naukowa	Wykonywany zawód	Forma prowadzenia zajęć
Dagmara Gawel-Dąbrowska	Dr n.med.	Nauki medyczne	starszy wykładowca/ specjalista zdrowia publicznego	SE

³ Weryfikacja musi obejmować wszystkie efekty uczenia się, realizowane podczas wszystkich form kształcenia w ramach danego przedmiotu.

Data opracowania sylabusu

24.06.2021

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:

Dagmara Gawęł-Dąbrowska

Podpis Kierownika/ów jednostki/ek
Prowadzącej/yh zajęcia

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
KATEDRA I ZAKŁAD
MEDYCYNY SPOŁECZNEJ
p.o. kierownika


dr hab. n. med. Katarzyna Zatońska, prof. uczelni

Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
WYDZIAŁ LEKARSKI

Pródziekan ds. Kształcenia na kierunku lekarskim


dr hab. Irene Kustzeba - Wojcicka, prof. nadzw.

(2)