**MRS1ZOIF.docx**

**P R O G R A M předmětu**

**Obor vzdělání: 26- 47-N/.. Informační technologie**

**Vzdělávací program**: **26-47-N/22** **Informatika ve firemní praxi**

**Ročník, období: první, zimní období**

**Předmět: Metody rozvoje studijních dovedností - MRS**

**Počet hodin: 2hodiny týdně, celkem 32 hodin cvičení**

**Limit absence: 20%**

**Platnost od: 4. 9. 2023**

**Způsob ukončení: zápočet**

**I. Anotace**

Předmět studentům představuje techniky zefektivňující duševní práci. Studenti se učí pracovat s pamětí, rozvíjí svoji schopnost koncentrace, pracovat s vnitřní a vnější motivací, vytvářet si správné studijní návyky, účelně si plánovat čas, racionálně hodnotit obtížnost úkolů, stanovovat si cíle a dosahovat jich. Jsou také vedeni k péči o vlastní duševní zdraví. Získané vědomosti a návyky pak budou moci využívat nejen v průběhu celého studia, ale také v budoucí praxi a po celý život.

**II. Tematické okruhy: Počet hodin Celkem**

1 Seznámení s programem předmětu, literaturou, požadavky 1 1

2 Využití psychologických poznatků ve studiu 9 10

2. 1 Motivace

2. 2 Paměť

2. 3 Koncentrace

2. 4 Styly učení

2. 5 Studijní návyky, organizace a techniky studia

3 Práce se studijním textem 10 20

3. 1 Orientace v odborném textu

3. 2 Způsoby čtení odborného textu

3. 3 Myšlenkové mapy

3. 4 Strukturované poznámky

4 Umělá inteligence – její využití ve studiu, přínosy, limity 4 24

5 Organizace času 4 28

6 Psychohygiena a psychosomatické souvislosti 3 31

7 Hodnocení zápočtových prací a udělení zápočtů 1 32

**III. Hodnocení výsledků studentů:**

Požadavky pro získání zápočtu:

splnění limitu docházky

aktivní zapojení při výuce

odevzdání dlouhodobého úkolu „Tři dobré věci“

odevzdání seminární práce v požadovaném rozsahu a kvalitě

**IV. Seznam literatury ke studiu:**

BAILEY, Chris. *Koncentrace.* Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-1324-8.

HOFMANN, Eberhardt, LÖHLE, Monika. *Jak se úspěšně učit.* Praha: Grada, 2017. ISBN 9788027102860.

HONZÁK, Radkin. *Psychosomatická prvouka*. Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4.

KRUSE, Kevin. *Moderní time management: zdvojnásobte svou produktivitu, aniž byste se cítili přepracovaní*. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2452-7.

LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. Brno: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 978-80-87270-51-6.

OPPOLZER, Ursula. *Zlepšete si paměť, koncentraci a myšlení.* Praha: Grada, 2019, ISBN 978-80-271-2877-8.

*Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3023-3.

Zpracovala: Mgr. Petra Vlastová, Mgr. Hana Stejskalová

Vyučující: Mgr. Petra Vlastová

Datum: 4. 7. 2023