



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„FORTIS - przeciwdziałanie zjawisku drop-out'u”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027

Sztuka studiowania - skrypt merytoryczny

Skuteczne studiowanie wymaga świadomego zarządzania własnym procesem uczenia się. Nie sprowadza się ono wyłącznie do liczby godzin poświęconych na naukę, lecz obejmuje umiejętność planowania czasu, wyznaczania celów, dobierania adekwatnych technik pracy z materiałem, systematycznego powtarzania wiedzy oraz krytycznego korzystania ze źródeł i narzędzi cyfrowych. Student, który zna własny sposób studiowania, potrafi trafniej rozpoznawać warunki sprzyjające uczeniu się, identyfikować czynniki utrudniające koncentrację oraz świadomie projektować działania wspierające osiągnięcie celów akademickich.

Punktem wyjścia do poprawy jakości uczenia się jest rozpoznanie własnego stylu studiowania. Obejmuje ono refleksję nad tym, kiedy i w jakich warunkach nauka przebiega najsprawniej, jakie działania prowadzą do odkładania obowiązków, które strategie rzeczywiście wspierają zapamiętywanie, a które jedynie dają złudzenie pracy. Ważne jest również odróżnienie czasu realnie dostępnego na naukę od czasu pozornego, czyli takiego, który teoretycznie istnieje w planie dnia, ale w praktyce jest rozproszony, obciążony zmęczeniem lub zajęty przez inne obowiązki. Świadomość własnych nawyków pozwala przejść od ogólnych deklaracji do konkretnych decyzji organizacyjnych.

Planowanie czasu w studiowaniu powinno mieć charakter realistyczny i operacyjny. Oznacza to, że zadania akademickie należy przekładać na konkretne bloki pracy, określone w czasie i powiązane z mierzalnym rezultatem. Zamiast planować „naukę do egzaminu”, warto określić: jaki zakres materiału zostanie opracowany, w jakim dniu, przez ile czasu i po czym będzie można poznać, że praca została wykonana. Pomocne jest planowanie od końca, czyli rozpoczęcie od terminu zaliczenia, egzaminu lub oddania pracy, a następnie cofnięcie się do dnia bieżącego i rozpisanie kolejnych etapów przygotowania. Taki sposób pracy zmniejsza ryzyko kumulowania nauki tuż przed terminem.

Istotną częścią skutecznego studiowania jest wyznaczanie celów krótko - i długoterminowych. Cele długoterminowe nadają kierunek, na przykład ukończenie semestru, zaliczenie roku, przygotowanie pracy dyplomowej lub rozwój kompetencji potrzebnych w przyszłej pracy zawodowej. Cele krótkoterminowe pozwalają przełożyć ten kierunek na najbliższe działania: przeczytanie tekstu, przygotowanie notatki, powtórzenie określonego działu,

Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego

96-100 Skierniewice ul. Batorego 64C

REGON: 100095322, NIP: 836-177-07-23

Biuro Projektu: tel. 46 834 40 21

www.ansb.pl



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„FORTIS - przeciwdziałanie zjawisku drop-out'u”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027

wykonanie zadania projektowego lub skonsultowanie problemu z prowadzącym. Cel powinien być możliwie konkretny, osadzony w czasie i powiązany z działaniem, które student może rzeczywiście podjąć.

W warunkach akademickich szczególnego znaczenia nabiera priorytetyzacja zadań. Nie wszystkie obowiązki mają taką samą wagę, terminowość i poziom trudności. Dlatego warto rozróżniać zadania pilne, ważne, wspierające długofalowy rozwój oraz takie, które jedynie zajmują czas. Priorytetyzacja nie polega na wykonywaniu wszystkiego naraz, lecz na świadomym podejmowaniu decyzji, co wymaga uwagi w pierwszej kolejności, co można zaplanować później, co wymaga konsultacji, a co można ograniczyć. Brak priorytetów często prowadzi do przeciążenia, pracy reaktywnej i uczenia się dopiero pod presją terminu.

Realistyczny plan nauki powinien uwzględniać nie tylko zadania, lecz także możliwe przeciwności. W praktyce studiowania pojawiają się zmęczenie, brak motywacji, trudność ze zrozumieniem materiału, nadmiar obowiązków, hałas, rozpraszacze cyfrowe lub nieprzewidziane sytuacje osobiste. Dlatego ważne jest wcześniejsze przygotowanie strategii radzenia sobie z przeszkodami. Pomaga tu formuła „jeśli — to”: jeśli pojawi się określona trudność, to podejmę konkretne działanie. Na przykład: jeśli nie rozumiem tekstu, wypiszę trzy niezrozumiałe pojęcia i sprawdzę je w wiarygodnych źródłach; jeśli rozprasza mnie telefon, odłożę go poza zasięg ręki na czas pracy; jeśli nie mam siły na pełny plan, wykonam wersję minimum. Takie podejście zwiększa odporność planu na zakłócenia.

Ważnym warunkiem efektywnego uczenia się jest umiejętność wydzielania czasu na pracę głęboką. Praca głęboka oznacza skoncentrowane wykonywanie jednego zadania poznawczego bez ciągłego przetaczania uwagi. Wielozadaniowość, choć często postrzegana jako efektywna, zwykle obniża jakość pracy, wydłuża czas realizacji zadania i zwiększa zmęczenie poznawcze. Uczenie się wymaga skupienia, ponieważ rozumienie tekstu, zapamiętywanie, analiza pojęć czy przygotowanie wypowiedzi akademickiej są zadaniami wymagającymi ciągłej uwagi. Pomocne może być planowanie krótkich bloków koncentracji, oddzielanie nauki od komunikatorów i mediów społecznościowych oraz tworzenie „parkingu rozpraszaczy”, czyli miejsca, w którym zapisuje się sprawy przychodzące do głowy, ale nie zajmuje się nimi natychmiast.

Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego

96-100 Skierniewice ul. Batorego 64C

REGON: 100095322, NIP: 836-177-07-23

Biuro Projektu: tel. 46 834 40 21

www.ansb.pl



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„FORTIS - przeciwdziałanie zjawisku drop-out'u”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027

Praca z materiałem naukowym wymaga aktywnego, a nie wyłącznie biernego czytania. Tekst akademicki należy analizować ze świadomością jego struktury, celu i głównych pojęć. Przed szczegółową lekturą warto zwrócić uwagę na tytuł, śródtytuły, streszczenie, wprowadzenie, zakończenie, słowa kluczowe i bibliografię. Pozwala to rozpoznać, czego dotyczy tekst, jakie pytania podejmuje autor oraz jakie miejsce zajmuje dany materiał w szerszym obszarze wiedzy. W trakcie czytania należy odróżniać główne tezy od przykładów, argumenty od ilustracji, definicje od komentarzy oraz informacje kluczowe od szczegółów pomocniczych.

Ważną umiejętnością podczas studiowania jest efektywne notowanie. Polega ono na przetwarzaniu informacji, a nie na mechanicznym przepisywaniu treści. Notatka powinna wspierać późniejsze rozumienie, powtarzanie i odtwarzanie wiedzy. Dobra notatka odpowiada na pytania: co jest najważniejsze, jakie pojęcia trzeba zapamiętać, jak można je wyjaśnić własnymi słowami, jaki przykład ilustruje dane zagadnienie i gdzie można je zastosować. Przydatne są uporządkowane formaty notowania, takie jak metoda Cornella, notatka 3–2–1 czy tabela obejmująca pojęcie, znaczenie, przykład i zastosowanie. Struktura notatki ma znaczenie, ponieważ ułatwia późniejsze powtórki i pozwala szybciej rozpoznać luki w rozumieniu materiału.

Nie wszystkie popularne techniki uczenia się są równie skuteczne. Wielokrotne czytanie tego samego tekstu, przepisywanie notatek lub podkreślanie dużych fragmentów może dawać poczucie znajomości materiału, ale nie zawsze prowadzi do trwałego zapamiętania. Skuteczniejsze są techniki wymagające aktywnego wydobywania wiedzy z pamięci, wyjaśniania treści własnymi słowami, zadawania pytań, rozwiązywania przykładów, porównywania pojęć oraz rozłożenia powtórek w czasie. Uczenie się powinno obejmować nie tylko kontakt z materiałem, ale także sprawdzanie, co rzeczywiście zostało zrozumiane i zapamiętane.

Powtarzanie wiedzy jest najskuteczniejsze wtedy, gdy jest zaplanowane i aktywne. Powtórka nie powinna polegać wyłącznie na ponownym czytaniu notatek. Warto zadawać sobie pytania bez patrzenia do materiałów, tworzyć fiszki, odtwarzać strukturę zagadnienia z pamięci, tłumaczyć pojęcia innej osobie lub pisać krótkie odpowiedzi na możliwe pytania egzaminacyjne. Szczególnie ważne jest rozłożenie powtórek w czasie. Kilka krótszych powrotów do materiału zwykle lepiej wspiera zapamiętywanie niż jedna długa sesja bezpośrednio przed

Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego

96-100 Skierniewice ul. Batorego 64C

REGON: 100095322, NIP: 836-177-07-23

Biuro Projektu: tel. 46 834 40 21

www.ansb.pl



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„FORTIS - przeciwdziałanie zjawisku drop-out'u”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027

zaliczeniem. Powtarzanie powinno także obejmować identyfikację obszarów niepewnych, czyli tych, które wymagają doprecyzowania, konsultacji lub dodatkowej pracy.

W studiowaniu ważne jest również odpowiedzialne korzystanie ze źródeł. Praca akademicka wymaga odróżniania własnych wniosków od cudzych koncepcji, danych, definicji, wyników badań i argumentów. Źródło należy podać zarówno przy cytowaniu dosłownym, jak i przy parafrazowaniu cudzej myśli. Poprawne odwoływanie się do literatury pełni kilka funkcji: pozwala zweryfikować informacje, pokazuje podstawę merytoryczną wypowiedzi, umożliwia czytelnikowi dotarcie do materiału źródłowego i chroni przed plagiatem. Korzystanie ze źródeł jest więc nie tylko wymogiem formalnym, ale elementem rzetelności akademickiej.

Narzędzia sztucznej inteligencji mogą wspierać proces studiowania, jeśli są używane świadomie, etycznie i krytycznie. AI może pomagać w wyjaśnianiu trudnych pojęć, tworzeniu pytań do powtórki, porządkowaniu własnych notatek, generowaniu przykładów, planowaniu pracy, analizie struktury tekstu lub sprawdzaniu logiczności wypowiedzi. Nie powinna jednak zastępować samodzielnego myślenia, pracy ze źródłami ani odpowiedzialności za ostateczną treść. Odpowiedzi generowane przez AI mogą zawierać błędy, uproszczenia lub nieistniejące źródła, dlatego wymagają weryfikacji w literaturze, materiałach z zajęć lub innych wiarygodnych opracowaniach.

Etyczne korzystanie z AI oznacza także ochronę danych i poszanowanie autorstwa. Do narzędzi AI nie należy wprowadzać danych osobowych innych osób, informacji poufnych, prywatnej korespondencji ani materiałów, do których nie ma się prawa lub których zasady wykorzystania są niejasne. Niedopuszczalne jest również oddawanie pracy wygenerowanej przez AI jako własnej, ukrywanie autorstwa cudzych treści przez parafrazowanie lub powoływanie się na niezwyfikowane źródła wygenerowane przez narzędzie. Jeśli AI zostało wykorzystane w sposób istotny przy tworzeniu pracy akademickiej, należy sprawdzić zasady obowiązujące na uczelni lub u prowadzącego i odpowiednio ujawnić zakres jego użycia.

Efektywna praca z AI wymaga precyzyjnego formułowania poleceń. Pomocna jest zasada AKTIF: określenie akcji, kontekstu, tonu i stylu, identyfikacji roli narzędzia oraz formatu odpowiedzi. Dobre polecenie wskazuje, czego student potrzebuje, na jakim materiale pracuje, jaki poziom wyjaśnienia jest oczekiwany i w jakiej formie ma zostać przedstawiona odpowiedź. Nadal jednak

Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego

96-100 Skierniewice ul. Batorego 64C

REGON: 100095322, NIP: 836-177-07-23

Biuro Projektu: tel. 46 834 40 21

www.ansb.pl



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„FORTIS - przeciwdziałanie zjawisku drop-out'u”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu
Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027

AI powinno pełnić funkcję narzędzia wspierającego uczenie się,
a nie zastępującego pracę poznawczą studenta.

Podsumowując, skuteczne studiowanie opiera się na świadomym rozpoznaniu własnego sposobu uczenia się, realistycznym planowaniu czasu, wyznaczaniu celów, priorytetyzacji zadań, przygotowaniu strategii radzenia sobie z przeciwnościami, pracy w skupieniu, aktywnym czytaniu tekstów naukowych, efektywnym notowaniu, stosowaniu sprawdzonych technik uczenia się, systematycznym powtarzaniu wiedzy oraz odpowiedzialnym korzystaniu ze źródeł i narzędzi AI. Największą wartość przynosi nie jednorazowy wysiłek przed zaliczeniem, lecz konsekwentne budowanie nawyków, które wspierają samodzielność, rzetelność i trwałe rozumienie materiału.

Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego

96-100 Skierniewice ul. Batorego 64C

REGON: 100095322, NIP: 836-177-07-23

Biuro Projektu: tel. 46 834 40 21

www.ansb.pl