

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Științe ale Educației
Departamentul	Departamentul de Științe ale Educației
Domeniul de studii	Științe ale educației
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Pedagogia Învățământului Primar și Preșcolar

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEHNICI DE ÎNVĂȚARE EFICIENTĂ				
Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Constantin-Florin DOMUNCO				
Titularul activităților aplicative	Lect.univ.dr. Constantin-Florin DOMUNCO				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	4	2	Curs	2	Seminar		Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	28	Curs	28	Seminar		Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	7
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	19
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Materiale bibliografice pentru curs în format electronic • Prezentarea cursurilor în format ppt/prezi (laptop+videoprojector)
Desfășurare aplicații	<ul style="list-style-type: none"> • Materiale bibliografice pentru seminar în format electronic • Prezentarea temelor de seminar în format ppt/prezi (laptop+videoprojector) • Postarea de comentarii și lucrări online prin intermediul platformei educaționale Google Classroom

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C2. Implementarea /realizarea programelor/activităților educaționale C6. Elaborarea de analize, studii și cercetări și valorificarea acestora în practica profesională
Competențe transversale	CT3. Utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue și adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului profesional și social

7. **Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare în învățarea eficientă, astfel încât viitorii absolvenți să aibă capacitatea de a identifica problemele personale de învățare, de a le rezolva, de a lua decizii de calitate și de a utiliza exemple de bune practici în relațiile cu elevii din învățământul primar și preșcolar.
	O2. Evaluarea și justificarea abordării învățării și predării și a impactului lor asupra elevilor/ copiilor prin raportare la standardele și obiectivele enunțate în documentele curriculare.
	O6. Adoptarea unei abordări interogative și reflexive privind practica profesională și angajarea în pregătirea profesională și activitatea de cercetare. OT3. Aplicarea unor strategii de învățare eficientă în pregătirea profesională;

8. **Conținuturi**

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
I. Introducere în învățarea eficientă 1. Ce este învățarea? 2. De ce avem nevoie de învățare? 3. Cum învățăm?	2	Problematizarea, Metoda SINELG, întrebări adresate de studenți	
II. Învățare și mentalitate 1. Dialogul interior și învățarea 2. Ignoranța pluralistă 3. Factorii non-cognitivi și învățarea academică 4. Mentalitate fixă vs. Mentalitate de creștere	2	Problematizarea, Metoda SINELG, întrebări adresate de studenți	
III. Pregătirea mintală pentru învățare 1. Citire, memorare și învățare 2. Creierul și stadiile sale de dezvoltare 3. Cele patru stări ale minții 4. Emisferele cerebrale și rolul lor în învățare	2	Problematizarea, Metoda SINELG, întrebări adresate de studenți	
IV. Memorie și învățare 1. Cum funcționează memoria? 2. Memoria de scurtă și de lungă durată 3. Modalități de procesare a învățării: modul focalizat & modul difuz / Fragmentarea 4. Importanța somnului în învățare	2	Problematizarea, Metoda SINELG, întrebări adresate de studenți	
V. Emoție și învățare 1. Emoție și inteligență emoțională 2. Antrenarea inteligenței emoționale 3. Procrastinarea / Delăsarea în școală 4. Tehnici de concentrare / mărire a atenției utilizate în învățare 5. Schimbarea obiceiurilor de învățare	4	Problematizarea, Metoda SINELG, întrebări adresate de studenți	
VI. Obiceiuri și tehnici de învățare eficientă 1. Iluziile învățării 2. Condițiile în care are loc învățarea 3. Planificarea învățării. Orarul zilnic și săptămânal 4. Citirea rapidă 5. Tehnici de luare a notițelor 6. Tehnici de memorare 7. Tehnici de susținere a examenelor	16	Problematizarea, Metoda SINELG, întrebări adresate de studenți	

Bibliografie

- Bernat, S.E. (2015). *Tehnica învățării eficiente*. Presa Universitară Clujeană.
- Boncu, Ș. (2016). Despre delăsare. În Boncu, Ș. & Ceobanu, C. (coord.). (2016). *Psihosociologie școlară*. Polirom
- Buzan, T. (2019). *Arta stăpânirii hărții mentale*. DPH
- Cerghit, I. (2006). *Metode de învățământ*. Polirom.
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits*. LifeStyle.
- Dweck, C. (2017). *Mindset*. Trei
- Gereă, G. (2021). *Tehnici de învățare*. Trei.
- Hattie, J. (2014). *Învățarea vizibilă*. Trei.
- Illeris, K. (coord.). (2009). *Teorii contemporane ale învățării*. Trei
- Kaufman, J. (2018). *Primele 20 de ore. Cum să înveți orice repede*. Publica
- Oakley, B. (2018). *Mindshift, învață să înveți altfel*. Curtea Veche
- Panagoreț, O., Armeanu, C.M., (2009). *Tehnici de superînvățare*. Tipoalex.
- Pânișoară, G. (coord.). (2019). *Psihologia învățării*. Polirom
- Rowntree, D. (2001). *Învață cum să înveți*. Editura studentească
- Stolovitch, H.D, Keeps, E.J. (2017). *Formarea prin transformare. Dincolo de prelegeri*. Trei
- TeachersCollegeX - EDSC11x (2019). *The Science of Learning - What Every Teacher Should Know*
- Wagner, T. (2014). *Formarea inovatorilor*. Trei.

Bibliografie minimală

- Bernat, S.E. (2015). *Tehnica învățării eficiente*. Presa Universitară Clujeană.
- Boncu, Ș. (2016). Despre delăsare. În Boncu, Ș. & Ceobanu, C. (coord.). (2016). *Psihosociologie școlară*. Polirom
- Gereă, G. (2021). *Tehnici de învățare*. Trei.
- Oakley, B. (2018). *Mindshift, învață să înveți altfel*. Curtea Veche
- Panagoreț, O., Armeanu, C.M. (2009). *Tehnici de superînvățare*. Tipoalex.
- Pânișoară, G. (coord.). (2019). *Psihologia învățării*. Polirom
- Rowntree, D. (2001). *Învață cum să înveți*. Editura studentească.
- Stolovitch, H.D, Keeps, E.J. (2017). *Formarea prin transformare. Dincolo de prelegeri*. Trei

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Cum învățăm?	2	Problematizarea, discuția de tip panel, întrebări adresate de studenți	
2. Utilizarea registrelor de comunicare în învățare	2	Problematizarea, discuția de tip panel, întrebări adresate de studenți	
3. Mentalitate fixă vs. Mentalitate de creștere / Credințe limitative în învățare	2	Problematizarea, Metoda SINELG, întrebări adresate de studenți	
4. Particularitățile creierului uman și efectele lor asupra învățării	2	Problematizarea, discuția de tip panel, întrebări adresate de studenți	

5. Memorie și învățare. Modul difuz vs. Modul focalizat Modalități de procesare a informației (Fragmentarea).	2	Problematizarea, Metoda SINELG, întrebări adresate de studenți	
6. Emoție și învățare. Procrastinarea. <i>Schimbarea obiceiurilor de învățare</i>	4	Problematizarea, discuția de tip panel, întrebări adresate de studenți	
7. Obiceiuri și tehnici de învățare eficientă Iluziile învățării Condițiile în care are loc învățarea Planificarea învățării. Orarul zilnic și săptămânal Citirea rapidă Tehnici de luare a notițelor Tehnici de memorare Tehnici de susținere a examenelor	14	Problematizarea, Metoda SINELG, discuția de tip panel, întrebări adresate de studenți	

Bibliografie

- Bernat, S.E. (2015). *Tehnica învățării eficiente*. Presa Universitară Clujeană.
- Boncu, Ș. (2016). Despre delăsare. În Boncu, Ș. & Ceobanu, C. (coord.). (2016). *Psihosociologie școlară*. Polirom
- Buzan, T. (2019). *Arta stăpânirii hărții mentale*. DPH
- Cerghit, I. (2006). *Metode de învățământ*. Polirom.
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits*. LifeStyle.
- Dweck, C. (2017). *Mindset*. Trei
- Gereă, G. (2021). *Tehnici de învățare*. Trei.
- Hattie, J. (2014). *Învățarea vizibilă*. Trei.
- Illeris, K. (coord.). (2009). *Teorii contemporane ale învățării*. Trei
- Kaufman, J. (2018). *Primele 20 de ore. Cum să înveți orice repede*. Publica
- Oakley, B. (2018). *Mindshift, învață să înveți altfel*. Curtea Veche
- Panagoreș, O., Armeanu, C.M., (2009). *Tehnici de superînvățare*. Tipoalex.
- Pânișoară, G. (coord.). (2019). *Psihologia învățării*. Polirom
- Rowntree, D. (2001). *Învață cum să înveți*. Editura studentească
- Stolovitch, H.D, Keeps, E.J. (2017). *Formarea prin transformare. Dincolo de prelegeri*. Trei
- TeachersCollegeX - EDSC11x (2019). *The Science of Learning - What Every Teacher Should Know*
- Wagner, T. (2014). *Formarea inovatorilor*. Trei.

Bibliografie minimală

- Bernat, S.E. (2015). *Tehnica învățării eficiente*. Presa Universitară Clujeană.
- Boncu, Ș. (2016). Despre delăsare. În Boncu, Ș. & Ceobanu, C. (coord.). (2016). *Psihosociologie școlară*. Polirom
- Gereă, G. (2021). *Tehnici de învățare*. Trei.
- Oakley, B. (2018). *Mindshift, învață să înveți altfel*. Curtea Veche
- Panagoreș, O., Armeanu, C.M. (2009). *Tehnici de superînvățare*. Tipoalex.
- Pânișoară, G. (coord.). (2019). *Psihologia învățării*. Polirom
- Rowntree, D. (2001). *Învață cum să înveți*. Editura studentească.
- Stolovitch, H.D, Keeps, E.J. (2017). *Formarea prin transformare. Dincolo de prelegeri*. Trei

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- În stabilirea conținuturilor disciplinei s-au avut în vedere programele analitice similare existente în mediul academic, tematica și bibliografia stabilită de Ministerul Educației Naționale pentru concursul național de titularizare.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea conținutului teoretic conceptual al disciplinei predate; • Capacitatea de utilizare adecvată a conceptelor, metodelor și procedeele specifice disciplinei. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jurnal metacognitiv de învățare (3 puncte) • Evaluare sumativă prin examinare scrisă pe baza tematicii de la curs. Test grilă (7 puncte) 	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea și înțelegerea problematicii tratate la curs și seminar; • Capacitatea de a utiliza corect și de a explica noțiunile fundamentale ale disciplinei. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență activă (3 puncte) • Tema nr. 1: Scrisoare de la mine pentru mine (1 punct) • Tema nr. 2: Orar personal de învățare (3 puncte) • Tema nr. 3: Plan de schimbare a unui obicei de învățare (3 puncte) 	50%

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

Standarde minime pentru nota 5:

- capacitatea de a opera minimal în sfera teoretică a învățării eficiente;

Standarde minime pentru nota 10:

- capacitatea de a nuanța subtil sistemul terminologic al învățării eficiente în vederea înțelegerii contextelor de învățare;
- abilitatea de a evalua critic valoarea științifică și aplicativă a abordărilor și direcțiilor teoretice diferite ale învățării eficiente.

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Standarde minime pentru nota 5:

- capacitatea de a aplica informațiile specifice învățării eficiente în contexte sociale concrete;
- demonstrarea abilităților de a utiliza metodele de învățare eficiente;

Standarde minime pentru nota 10:

- demonstrarea capacității de a utiliza cunoștințele specifice învățării eficiente în soluționarea unor situații problematice de învățare.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
16.09.2024	Lect.univ.dr. Constantin Florin Domunco	Lect.univ.dr. Constantin Florin Domunco

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
	Conf.univ.dr. Otilia Clipa

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf.univ.dr. Otilia Clipa

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
	Conf.univ.dr. Aurora Adina Colomeischi