|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve:** **Tanulásmódszertan** | **Kódja:** **LBP\_PS908G2** | **Kreditszáma:** **0** |
| A tanóra típusa: szeminárium |
| A számonkérés módja: gyakorlati jegy |
| A tantárgy tantervi helye: 1/2. félév |
| Előtanulmányi feltételek: -  |
| **Tantárgyleírás**:  |
| **Cél:**  A tantárgy célja a hallgatók felkészítése a felsőoktatási tanulásra, az életpálya tervezésére, és segítséget nyújtani a felsőoktatási tanulmányok alatti konstruktív életvezetéshez. A kurzus online kurzustámogatással zajlik, amely egyrészt a hatékony kontaktórai munkát és a közösségépítést segíti, másrészt jártasságot szereznek ezáltal a hallgatók a nyílt kurzusok végzésével kapcsolatban, valamint gyakorlatot a web2.0 eszközök használatában.**Kompetenciák:** A tantárgy az egész életen át tartó tanulást megalapozó kompetenciák fejlesztését célozza.**Ismeretek:** A hallgató a félév végére* alapvető ismeretekkel rendelkezik a tanulást meghatározó tényezőkről
* ismer tanulási stratégiákat, elemi és összetett tanulási technikákat, időmenedzselési módszereket
* tisztában van a felsőoktatási tanulás kihívásaival, rendelkezik megfelelő ismeretekkel és módszerekkel ezeknek megfelelni.

**Képességek:** a kurzus elvégzésével a hallgató képes lesz * saját tanulását megfigyelni, értékelni, tanulásának eredményességén javítani
* rövid és hosszú távon is megtervezni saját tanulását,
* jól beosztani tanulásra szánt idejét
* számára megfelelő és hatékony tanulási stratégiákat és módszereket alkalmazni saját tanulásában
* eredményesen megküzdeni a vizsgaszorongással

**Attitűdök/nézetek:** a kurzus elvégzésével a hallgató várhatóan a következő attitűdökkel fog rendelkezni:* érzékeny és nyitott a tanulás problémaköre iránt
* fontosnak tartja az önreflexiót saját tanulásával kapcsolatban
* felismeri, hogy a tanulásban fontos a tudatosság és a tervezés

**Az oktatás tartalma és tervezett ütemezése:** **A tananyag tartalma részletesen:**

|  |
| --- |
| **Tananyag** |
| * **A tanulás hatékonyságát befolyásoló külső és belső tényezők:** Rövid elméleti bevezető a tanulást meghatározó külső tényezőkről (tanulási környezet, napirend pl.) és belső tényezőkről (pl. motiváció, akaraterő, önkontroll, attitűd, kognitív képességek stb.).
* **Időmenedzsment, időperspektívák, időparadoxon; a saját tanulási folyamat tervezése (napirend, hetirend, vizsgarend):** Rövid bevezető az időmenedzselés fontosságáról. Egy időmenedzsment-technika (Pomodoro) ismertetése, előnyeinek, félelmeinek megvitatása. Tervezés a tanulással kapcsolatban:napirend, hetirend, vizsgarend készítésének alapelvei (kiscsoportos megbeszélés).
* Zimbardo elképzelése az időperspektívákról, időparadoxonról – rövid bevezetés. A hallgatók előzetesen (otthon) kitöltik a Zimbardo-féle időperspekíva kérdőívet, az órán értékeljük.
* **Tanulási stratégiák: PQRST, SQ4R, MURDER:** A tanulási stratégia fogalma, szerepe a tanulásban (rövid tanári ismertető). Hosszabb tananyag feldolgozását segítő PQRST, SQ4R, MURDER módszerek jellegzetességeinek bemutatása, kiscsoportos megbeszélés (jellemzőik, szakaszaik, hasonlóságok, különbségek, tetszési idex stb.).
* **Gondolattérkép használatának lehetőségei, előnyei a tanulás során**
* **A jó jegyzet, vázlat készítésének fortélyai.**. Órán jegyzetelés gyakorlása hallás útján, vázlatírás gyakorlása nyomtatott szakszöveg alapján egyénileg és kiscsoportban, majd a jegyzetek, vázlatok összehasonlítása, tapasztalatok megbeszélése kiscsoportban ill. közösen.
* **Magolás helyett: mnemotechnikai eljárások alkalmazásának előnyei. Memóriafokozó eljárások, praktikák.** Az óra a nem értelmes, összefüggő szövegek tanulásához nyújt segítséget néhány hasznos módszerrel. A hallgatók előzetesen (otthon) végiggondolják emlékezetük sajátosságait, erősségeit, gyengeségeit, kinek mi segít. Az órán 20 értelmes illetve értelmetlen szóból álló listákat tanulnak, különböző mnemotechnikai eljárásokat kipróbálva, a tapasztalatokat megbeszélik.
* **Hasznos tanácsok a szóbeli és az írásbeli vizsgára való felkészüléssel kapcsolatban. Társas lehetőségek a tanulásban, tanulópárok, tanulóműhelyek.** Az óra kifejezetten a vizsgára való felkészülést segíti. Az órán megvitatják az írásbeli és szóbeli vizsgák közötti különbségeket, a két vizsgatípus által elvárt tanulás különbségeit, hasznos tanácsokat kapnak (- adnak) a felkészüléshez. A tanulás társas lehetőségeit kipróbálják az órán.
* **Szorongás, tesztszorongás, és a „vizsgadrukk” legyőzésének lehetőségei, módszerei.** A hallgatók előzetes otthoni feladatként kitöltik a Spielberger-féle Állapot- és Vonásszorongás Kérdőívet (STAI) az online felületen. Az órán rövid elméleti bevezető a szorongásról, szorongás és teljesítmény kapcsolatáról. Önreflexiók megbeszélése szorongásról, vizsgahelyzetekről. A kérdőív értékelése, tapasztalatainak megbeszélése. Szorongáscsökkentő módszerek, légzőgyakorlatok, relaxáció kipróbálása.
* **A csoport zárása, eredmények összegzése:** a hallgatók önreflexión alapuló beszámolója saját fejlődésükről a félév során, csoportdinamika lezárása, értékelés.
 |

**Módszerek:** sajátélmény, önreflexió, csoportmódszerek**Követelmények, a tantárgy teljesítésének feltételei:** * Kurzuson való részvétel, órán lévő aktivitás
* Beküldendő feladatok: A kurzus minden témájához kapcsolódnak feladatok, melyek közül 4-et tetszőlegesen kiválasztva, a félév végén kell elküldeni. Ezek a feladatok egy értékelési szempontsor szerint pontokat érnek, a végső pontszám beleszámít a kurzusértékelésbe.
 |
| **Irodalom** |
| **Kötelező olvasmányok:*** Balogh László (1997): Tanulási stratégiák és stílusok – a fejlesztés pszichológiai alapjai, Debrecen, KLTE Pedagógiai-Pszichológiai Tanszék.
* Horányi Katalin (2002): Tanuljunk tanulni, Budapest, Magyar Könyvklub.
* Mező Ferenc (2004): A tanulás stratégiája, Debrecen, Pedellus Novitas Kft.

[**www.tanulasfejlesztes.ektf.hu**](http://www.tanulasfejlesztes.ektf.hu/)**http://caps.ucsd.edu/Downloads/tx\_forms/koch/pomodoro\_handouts/ThePomodoroTechnique\_v1-3.pdf****Ajánlott irodalom:*** Csépe Valéria, Győri Miklós, Ragó Anett (). Tanulás-emlékezés, tudás. In: Általános pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest
* <http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_altalanos_pszichologia_2/ch06.html>
* Fercsik Erzsébet (2003): Dolgozatírás – felsőfokon, Budapest, Krónika Nova Kiadó.
* Metzig W. − Schuster M. (2003): Tanuljunk meg tanulni! A tanulási stratégiák hatékony alkalmazásának módszerei, Budapest, Medicina.
* Mundsack, A. − Deese, J. − Deese, E. K. (2006): Hogyan tanuljunk? Kulcs a sikeres tanuláshoz, Budapest, Panem.
* Schlögl Attila (2000): Az ember feje nem káptalan? Emlékezetfejlesztés, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó.
* Schuster, M. (2005): Vizsgadrukk. A vizsgára történő felkészülés legeredményesebb módszerei, Budapest, Medicina
* Tordai Zita (2015). Tanulás és személyiségfejlesztés I.

<http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_pszichologia_es_szemelyisegfejlesztes_i/tananyag/JEGYZET-23-3.2._Tanulas_es_emlekezes.html>* Zimbardo, P. – Boyle J. (2012): Az időparadoxon. Budapest, HVG Kiadó Rt.

Az egyes órák anyagához tartozó ppt-k a következő oldalon elérhetőek: http://tanitlap.uni-eger.hu/farago\_boglarka/Kontakt óra időpontja és helye: 2024. szeptember 28. 9:00-18:05, C épület 121.2024. október 12. 9:00-18:05, C épület 204.2024. október 26. 9:00-18:05, 2024. november 23. 9:00-18:05, C épület 119. |
| **Tantárgy felelőse: Dr. Taskó Tünde Anna, egyetemi docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktatók: Dr. Faragó Boglárka, adjunktus, EKKE PK Pszichológia Intézet, Iskolapszichológiai Tanszék****Fogadó óra:**kedd, 10:00-11:30 ÉK 115-ös szoba, emailben történő egyeztetés alapján. e-mail: farago.boglarka@uni-eszterhazy.hu  |