|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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](mailto:farago.boglarka@uni-eszterhazy.hu) | | |