|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve:**  **Tanulásmódszertan** | **Kódja: NBP\_PS908G2** | **Kreditszáma: 0** |
| A tanóra típusa (ea./szem./gyak./konz.) és száma: gyakorlat, heti 2 óra | | |
| Az értékelés módja (kollokvium/gyakorlati jegy/egyéb): gyakorlati jegy | | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): 1. félév | | |
| Meghirdetés gyakorisága: őszi félév | | |
| Oktatás nyelv (ha nem magyar): | | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: - | | |
| Tantárgyleírás | | |
| **Oktatási 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.  **Kialakítandó / fejlesztendő kompetenciák:**  **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:**   |  |  | | --- | --- | | **Hét** | **Tananyag** | | 2024.09.09. | Formálódás: ismerkedés, célok megfogalmazása, kurzus ismertetése, orientáció. Az online platformokon történő eligazodás. | | 2024.09.16. | Csoportépítés, csoportalakítás, ismerkedés játékos feladatokkal. | | 2024.09.23. | 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.). A hallgatók önreflexióinak megosztása kiscsoportban a saját tanulásukban szerepet játszó tényezőkről. Digitális állampolgárság, online tanulástámogatás. | | 2024.09.30. | 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). | | 2024.10.07. | 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 index stb.). | | 2024.10.14. | A jó jegyzet, vázlat készítésének fortélyai. A hallgatók elolvasnak egy vitaindító szöveget a nyílt kurzus felületen, fórumbeszélgetésben vesznek részt a közösségi felületen. Órán jegyzetelés gyakorlása hallás útján, vázlatírás gyakorlása nyomtatott szakszöveg alapján egyénileg és kiscsoportban, majd a jegyzetek, vázlatok összehasonlítása, tapasztalatok megbeszélése kiscsoportban ill. közösen. | | 2024.10.21. | ŐSZI SZÜNET | | 2024.10.28. | A tanulás lélektani háttere: alapfogalmak, modern tanuláslélektani alapvetések. A vizsgán történő szereplés. | | 2024.11.04. | Gondolattérkép használatának lehetőségei, előnyei a tanulás során: A hallgatók készítenek egy gondolattérképet az órán. Beszámolnak tapasztalataikról, az oktató segítségével átnézik és javítják a gondolattérképeket. | | 2024.11.11. | Előadástechnika a gyakorlatban | | 2024.11.18. | Hasznos tanácsok a szóbeli és az írásbeli vizsgára való felkészüléssel kapcsoltban. 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. | | 2024.11.25. | Magolás helyett: mnemotechnikai eljárások alkalmazásának előnyei. Memóriafokozó eljárások, praktikák. Az óra a nem értelmes, összefüggő szövegek tanulásához nyújt segítséget néhány hasznos módszerrel. Az órán 20 értelmes illetve értelmetlen szóból álló listákat tanulnak, különböző mnemotechnikai eljárásokat kipróbálva, a tapasztalatokat megbeszélik. | | 2024.12.02. | 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. | | 2024.12.09. | A csoport zárása, eredmények összegzése: a hallgatók önreflexión alapuló beszámolója saját fejlődésükről a félév során, csoportdinamika lezárása, értékelés. |   **Oktatásszervezés:**  Az órák időpontja és helyszíne:  szerda 10:00-11:30 A/214.  szerda 11:50-13:20 ÉK 3.  szerda 13:40-15:10 ÉK 3.  csütörtök 10:00-11:30 ÉK 109.  csütörtök 11:50-13:20 ÉK 109.  csütörtök 13:40-15:10 ÉK 109.  Mobiltelefon használata az oktató által meghatározott alkalmakon lehetséges (pl. szakirodalomkeresés), egyébként kérem csak indokolt esetben használni.  **A kurzus teljesítésének a feltételei:**   * Órai jelenlét (max. 3 hiányzás) és aktivitás (az órákon, valamint az órákra való felkészülést szolgáló cikkek elolvasása) * Minden tantermi órához kapcsolódnak feladatok, melyeket az óra előtt és/vagy után kell beküldeni. 5 beadandó beküldése minimálisan elvárt, a témák a hallgató által szabadon választhatók. * Amennyiben az intézmény elrendeli a teljes távoktatást, e-learning rendszeren keresztül folytatódik az oktatás. | | |
| **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:**   * 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 * 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/> | | |
| Szakfelelős: | | |
| Tantárgyfelelős: Dr. Mező Ferenc, egyetemi docens, EKE Pszich. Intézet, mezo.ferenc@uni-eszterhazy.hu | | |
| Tantárgy oktatásába bevont oktató: Dr. Faragó Boglárka, adjunktus, EKKE PK, Pszichológia Intézet, Iskolapszichológiai Tanszék | | |
| Az oktató fogadóórájának időpontja, helye és a bejelentkezés módja:  kedd 10:00-11:30 ÉK 115-ös szoba, emailben történő előzetes egyeztetés esetén  e-mail:farago.boglarka@uni-eszterhazy.hu | | |
| Az oktató által előnyben részesített elérhetőség: e-mail: farago.boglarka@uni-eszterhazy.hu | | |
| A csoportos online kommunikáció módja és helye: Dr. Faragó Boglárka oktatói portálja: http://tanitlap.uni-eger.hu/farago\_boglarka/ | | |