



### 3.4. Lecke: Időtükör technika





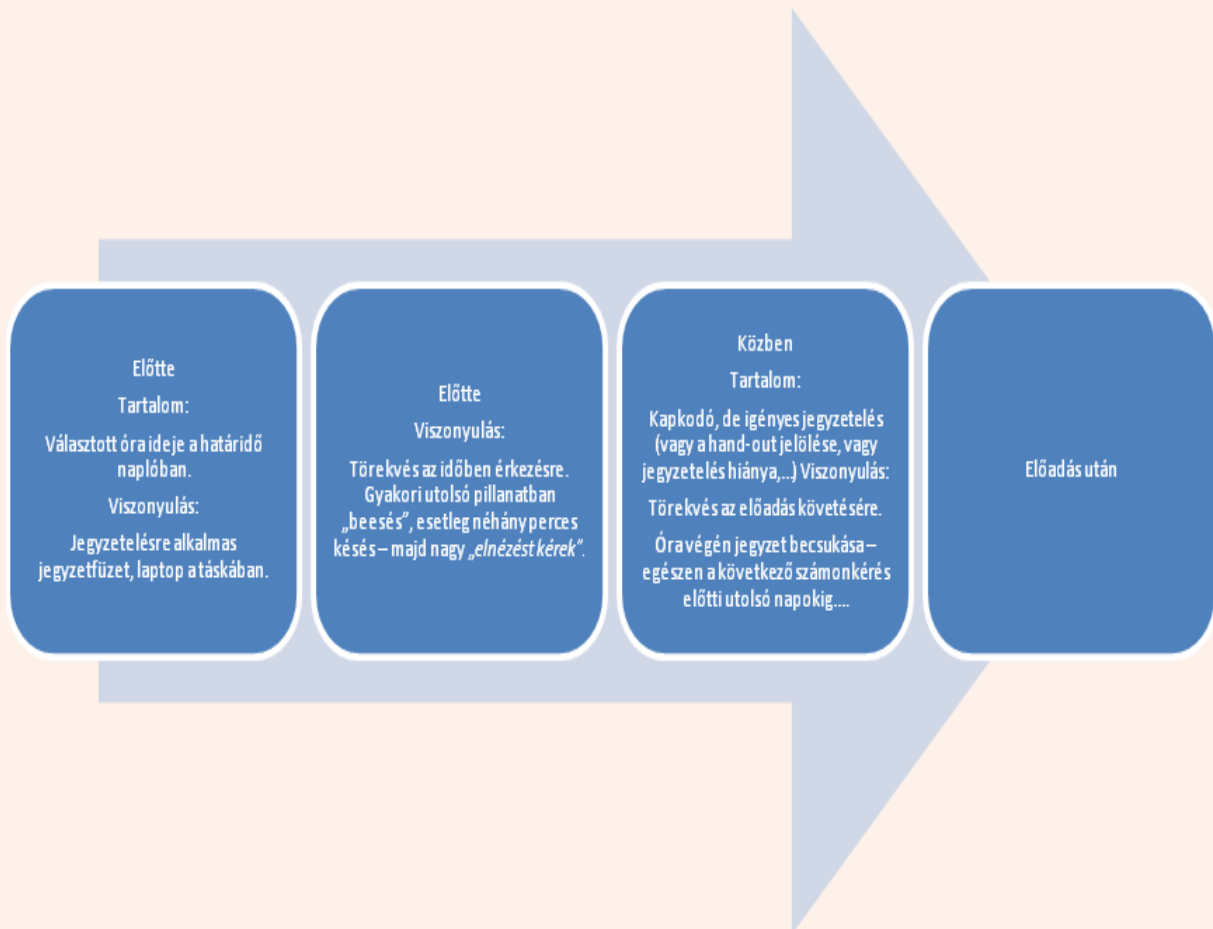
**Ebben az alfejezetben az alábbi, gyakran felmerülő kérdéskörökre kaphatsz érdemi válaszokat:**

- **Miért megy feledésbe az előadásokon nehéz, nagy munkával lejegyzetelt tartalom?**
- **Miért blokkolsz le vizsgahelyzetben és feleded el azt is, amit az előző napokban áttanultál?**
- **Miért kalandozol el az előadásokon?**
- **Miért nincs kedved bejárni bizonyos előadásokra?**
- **Miért érzed úgy, hogy rossz a memóriád?**

Ahhoz, hogy szokásaid, viszonyulásaid hatékonyan segíthessenek, váltásra, változtatásra van szükség sok esetben. Az „időtükör-technika” keretében kínált aspektus- és szokásrendszer váltást az aktív jelenlét vitathatatlan szükségessége, valamint meglévő tudásod, képességeid integrálásának fontossága alapozza meg. Ami viszont még e két alapvetésen is túlmutat, az a tanulási önismerethez kapcsolódó reális önkép és magabiztosság kialakításának szükségessége, amelynek gondozása elengedhetetlen a felsőfokú tanulmányok idején.

Nézzük miről is van szó:

Kevés kivételtől eltekintve az alábbi folyamat zajlik szokásos módon a kötelező, illetve választható előadásokra, szemináriumokra való bejárásakor – hasonlóképp az online órákra való belépéskor:



Természetesen ezt a folyamatot mindenkinél egyéni sajátosságok színezik, de a lényege hasonló: egy kívülről szervezett helyzetben „automata üzemmód”, tehát passzív befogadó állapot jön létre, ami nem támogatja a magasabb szintű gondolkodási folyamatokat (elemzés, alkotás pl.), így a hosszútávú tudás megszerzését sem. A diák alkalmazkodik a helyzethez, a tartalom szervezéséhez, általában a cél a kapott/megismert tartalom reprodukálása. Mindez a nagy létszámú, interaktivitást nélkülöző tanítási-tanulási folyamatokra jellemző leginkább.

Ugyanakkor diákként felelős vagy saját aktív viszonyulási alapod megteremtéséért, főképpen azért, mert csak „aktív üzemmódban” számíthatsz a hatékony tudásszerzésre.



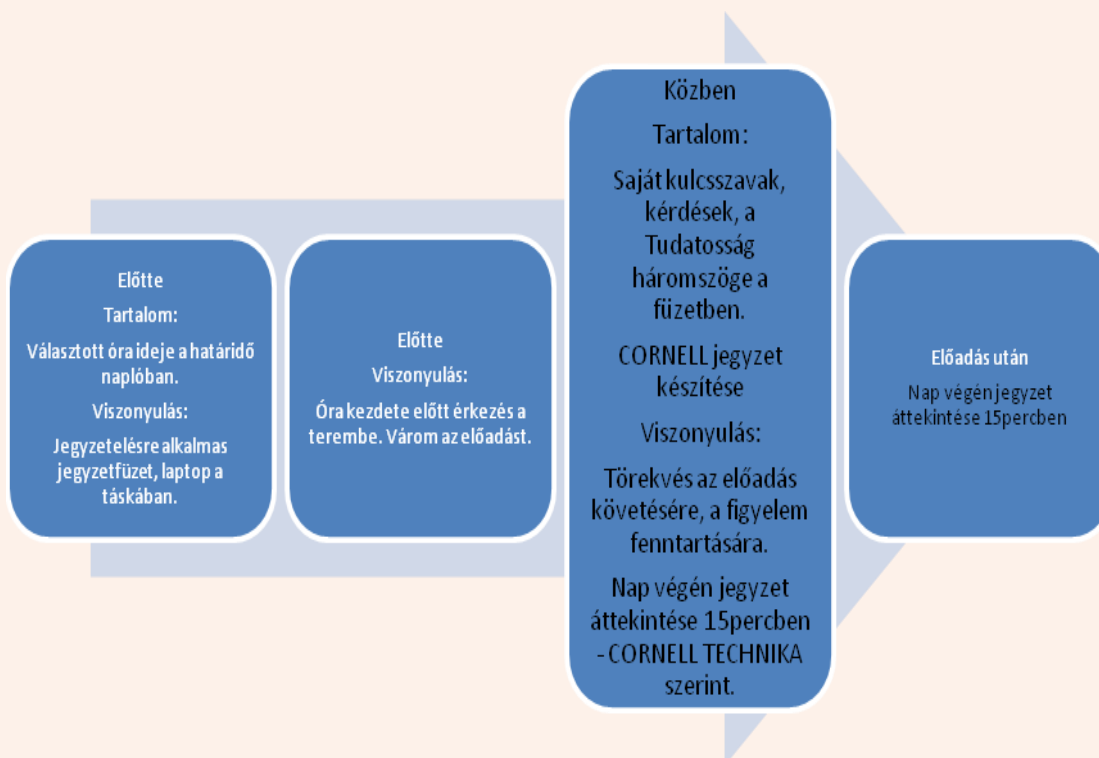
Nézzük mi is ennek a lényege!

Az elsajátítandó tartalmak megismerése, tájékozódás a következő elsajátítandó témakörrel nem az előadáson kell, hogy elkezdődjön! Akkor már gyakran késő! Kifejezetten fontos meglévő tudásod és kompetenciáid, motivációd mozgósítása érdekében elé menni a **következő témakör**nek, **ráhangelődni**. Pl. mintha előadást kellene tartanod majd róla, átfutod mi vár rád. Szerencsés, ha kiindulópontként kezeled egy-egy tárgyhöz a tematikát, illetve, ha a tanár előre láthatóvá teszi a teljes kurzus anyagát; vagy, ha nyomtatott szakirodalom, jegyzet van birtokodban a témakörhöz, hiszen ezekben az esetekben lehetőség kínálkozik a teljes időszak ívének többszöri átfutására is, de az óra előtti ráhangelődésre mindenképpen. Ilyenkor „skippinggel”/tájékozódó olvasással, átfutással megismerkedhetsz a következő óra témakörével, hangsúlyaival, ráhangelődhatsz a szóhasználatára. Ha erre szánál **10-15 percet előző nap este**, meglévő tudásod, kapcsolódó kreativitásod, érdeklődésed információs bázishoz juthat és megjelenéne benned **kérdések**. Ezeket a kérdéseket akár fel is válaszolhatod magadnak óra előtt: mi-mindenhez kapcsolódóan lennél kíváncsi tartalmakra; kiderülne, mi-mindent tudsz már az óra tartalmi elemeihez kapcsolódóan, illetve, mit szeretnél átfogóan, illetve részletesen megismerni a témakör vonatkozásában.

**Tehát az olykor előforduló, motiválatlan és tájékozatlan viszonyulással ellentétben motiváltan, a téma tartalmi eleiben – ha felületesen is, de – tájékozottan, nyitottan és kérdésekkel érkezel az előadásra.** Így egy egészen sajátos aspektus nyílik meg a témakörhöz kapcsolódóan: könnyebben kötőd az elhangzott, bemutatott elemeket a meglévő tudásodhoz, „élőbbé” válik a tananyag, **könnyebben tudod a lényegét kiemelni**, máris úgy érezheted, hogy birtokodban van a tananyag nagy része. Ebben az esetben már önmagában is **könnyebb a figyelmet fenntartani**, hiszen meglévő kíváncsiságod és informális

tájékozottságod alapján kialakult kérdéseidre várod a választ, a hozott tudásod épül tovább – nem pedig elszigetelt tudástartalom bontakozik ki.

Érdeemes kipróbálni néhányszor ezt a stratégiát és tudatosítani magadban, hogy milyen különbséget észlelsz az így megismert tartalmak beépülése és a szokásos megismerési folyamataid alkalmazása között. Ebben a mindenképpen hatékonyabb tanulásszervezésben így néz ki a folyamat:



Az ismertetett időtükör technikában tehát „ráhangolódsz” a következő tananyagra. Ezt viszont csak **tudatos időszervezéssel** tudod megtenni, abban az esetben, ha jó szervezed mindennapjaidat **már a szorgalmi időszak elejétől**. A technika hatékonysága feltételezi ezért egyrészt a „mozaik” időszervezést, másrészt a CORNELL technika tudatos alkalmazását is – többek között.



EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

Marunák Mária

Hatékony tanulás I. e-learning kurzus

SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ

<http://www.eletv.u-szeged.hu/>

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

Szegedi Tudományegyetem  
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.  
[www.u-szeged.hu](http://www.u-szeged.hu)  
[www.szechenyi2020.hu](http://www.szechenyi2020.hu)

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**