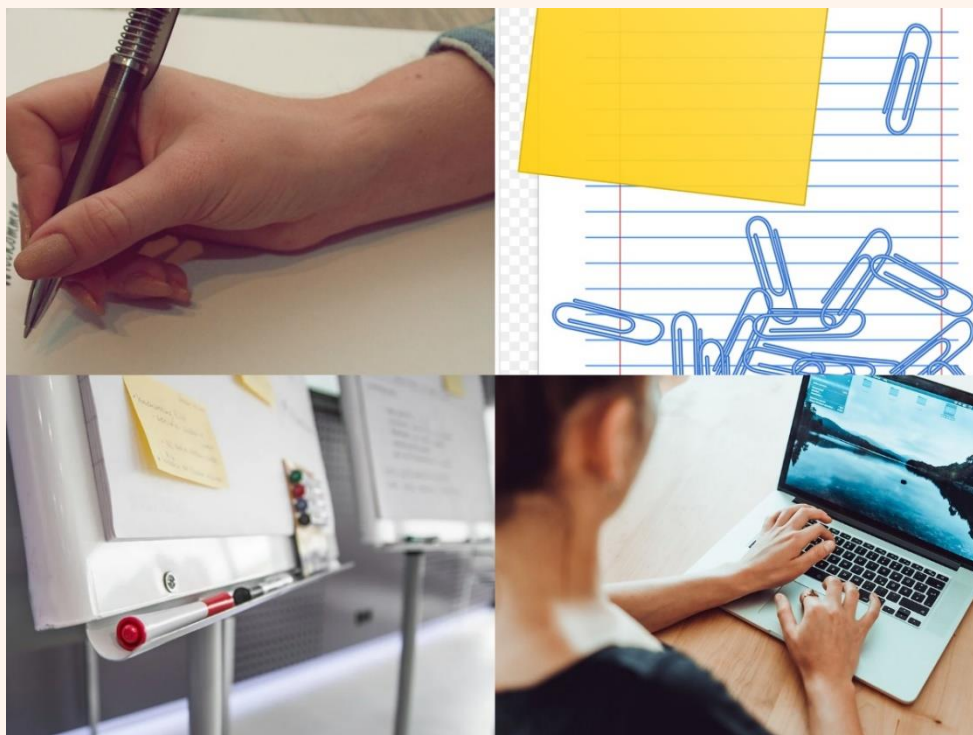




EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

### 3.5. Lecke: Saját jegyzet készítése – bármiből, időterv



\*Képek forrása: <https://pixabay.com/hu/>

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



A tanulási szokások vonatkozásában lényegesnek tartom, ezért többször is hangsúlyozom még, hogy az egyik legfontosabb dolog minden tanulási folyamathoz és oktatási szintérhez kapcsolódóan: **akkor lesz eredményes a tanulási folyamatod, ha a meglévő informális segédanyagokból (előadás, PPT, olvasólecke, videó-lecke, word, PDF...) saját készítésű jegyzetet alkotsz.** Ez azért van így, mert a saját aktivitás az alapja minden hosszútávú rögzítésnek. Ennek formája sokféle lehet, de a „csak olvasod/nézed/hallgatod és tanulsz” mód az oka sok esetben a tananyag rögzítési nehézségeinek.



**NINCS BAJ A MEMÓRIA  
KÉPESSÉGEDDEL!!!**

A probléma gyakran a tanulási folyamat szervezéséből adódik: **AZ INFORMÁCIÓ MEGISMERÉSÉT KÖVETŐEN BE IS KELL RÖGZÍTENED AZ INFORMÁCIÓT A HOSSZÚTÁVÚ MEMÓRIÁBA – LEHETŐLEG MÉG AZNAP!!!** Tehát: ugyan azt az információs tartalmat minimum kétszer kell elővenni egy nap: pl. meghallgatod az előadást, közben CORNELL jegyzetet készítesz, leteszed (ülepítesz), majd később előveszed ismét és kérdéseket, sűrítő összegzéseket készítesz, vagy pl. gondolattérképet készítesz belőle.

*HA EZT A SZOKÁSRENDSZERT MOST ELKEZDED KIALAKÍTANI A MINDENNAPJAIDBAN, NAGYON HATÉKONYAN RÖGZÍTED MAJD A MEGISMERT INFORMÁCIÓKAT HOSSZÚ TÁVRA!*

**Ne csapd be magad azzal, hogy megértetted az összefüggéseket, tehát egy olvasásra, vagy végig hallgatásra meg is tanultad. Ez gyakran nem így van, a hosszú-távú memóriába rögzítéshez VALAMIT CSINÁLNI IS SZÜKSÉGES A TANYAGGAL!**

**FELADAT 1:** Fused át még egyszer a 3.3-as leckét, a „CORNELL ON THAT DAY” jegyzetelési technika leírását. **Ha végeztél vele, csak akkor lépj tovább a következő feladatra!**



**FELADAT 2.:** Kezdben íróeszközzel, a Cornell technikához felnagyelt jegyzetfüzettel nézd meg az alábbi videót. A szokásos módon, a lényeget kiemelve jegyzetelj az első mezőbe. Megjegyzéseidet, asszociációidat, véleményedat írd a lapszélre a kettes mezőbe – már a videó alatt, esetleg közvetlenül utána. **Majd tedd le a füzetet!**



Mindezt digitálisan is késztheted: nyiss meg egy új word dokumentumot a **halogatás témakörhöz**, táblázat beszúrásával készítsd el a négy mezőt előre és a technikának megfelelően haladj a kitöltéssel.

\*Videó forrása: <https://www.youtube.com/watch?v=vjUMEzdEPe0>



**FELADAT 3.:** Válassz magadnak időszervező applikációt, kezd el kitölteni a következő hetekre, napokra vonatkozóan. Vagy, ha már van manuális határidőnaplód, most nagyon fontos lesz a helyes és tudatos alkalmazása.

Egy lehetséges, kreativitást is támogató időszervező igényeseknek:

<https://www.zezil.hu/2018/11/28/bullet-journal-lepesrol-lepesre/>

Az időszerveződbe valószínűleg eddig is beírtad az előadások, ZH-k, vizsgák idejét. **De nagy valószínűséggel nem szervezted az órák utáni szabadidődöt!** Pedig ez a legfontosabb! Itt tudod megélni, hogy **döntéseidnek súlya van!** Azt is, hogy **te döntesz a következő napodról, a jövődről,** ezért a délutánjaid, estéid alakulása **nem lehet esetleges!** Ahhoz, hogy mindez támogasson téged, a szabadidőd tudatos, **órákra bontott szervezése** szükséges. Sőt: ha egy-egy vizsgára készülést, előre tanulást is beillesztesz a mindennapjaidba, akkor **a határidőnaplódba a tétel, vagy témakör rövid címét, vagy számát írd! Ez nagyon fontos.** A teljes tárgy nevét beírva kevésbé leszel motivált leülni a tananyaghoz, de egy-két konkrét témakörhöz örömmel fogsz hozzá és a nap végén elégedett leszel a teljesítéssel. Mindez napi szinten fogja támogatni a tárgyhoz kapcsolódó alapmotivációdát és kompetencia érzetedet, magabiztosságodat is.

 **FELADAT 4.:**

**EZ A LEGFONTOSABB LÉPÉS, RÖGZÍTSD TANULÁSI SZOKÁSID KÖZÉ!!!:**

**TÉRJ VISSZA ESZTER ELŐADÁSÁNAK CORNELL JEGYZETÉHEZ ÉS KÉSZÍTS TESZTKÉRDÉSEKET A JEGYZETED ALAPJÁN A TÉMAKÖRHÖZ A 3. MEZŐBE, AZ ALSÓ MARGÓRA!** *Legyenek releváns, gondolkodtató tesztkérdések!*



Az aznapi előadásokhoz (vagy vizsgaidőszakban az aznap megtanult tételekhez) kapcsolódóan este még friss az emlék, könnyen felidézed a lényegi tartalmakat és összefüggéseket. Ha alkotó módon (pl. összegző-, sűrítő ismétlés, kérdések generálása) dolgozol még akkor este a tartalommal, bekerül az információ a hosszú távú memóriádba és a ZH, vagy vizsga előtti ismétlésnél már könnyű dolgod lesz. Ez a szakmai kompetenciáidon túl magabiztosságodat is támogatja, tehát a vizsgához kapcsolódó stressz-szintet önmagában is csökkenti.

**Mindezeknek megfelelően érdemes tehát kialakítani a havi-heti-napi időstruktúrát:**

- rövid előzetes áttekintések időkerete az időtükör technika és az órabeosztásod szerint
- „Cornell ont hat day” technika szerinti ismétlés rövid időegységei az aznapi óráknak megfelelően
- **konkrét téma, vagy tételszám rögzítése az időszerveződbe**, amit ZH-ra, demóra, vagy vizsgára készülés jegyében tanulni szándékozol (ne vállald túl egy napodat!)
- rugalmasan vedd figyelembe az egyéni napi/heti ritmusodat



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**