



### 1.3. Lecke: Ajánlás

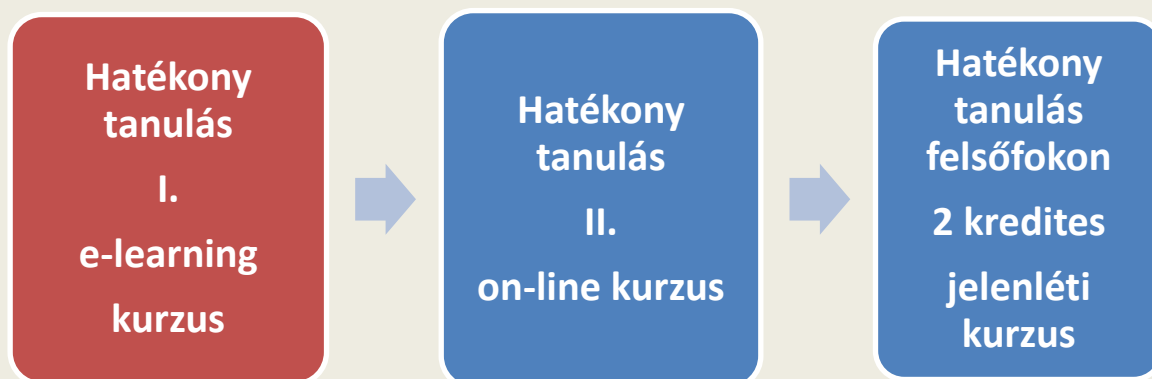
a

#### „Hatékony tanulás I.”, gyakorlatorientált e-learning kurzus elvégzéséhez

***Tisztelt Hallgató, Kedves Kurzusrészvevő!***

A Szegedi Tudományegyetem fontosnak tartja, hogy tanulmányaid sikeres elvégzéséhez tanulásmódszertani ismereteket biztosítson számodra. A komplex támogatás részeként gyakorlatorientált „Hatékony tanulás” kurzusokon is részt vehetsz.

Ebben a „Hatékony tanulás I.”-es gyakorlati fókuszú e-learning kurzusban kerül bemutatásra a tanulásmódszertan rendszere, mely megalapozza a tanulási önismeretet, az egyéni tanulási képességek megismerését és fejlesztését. Hosszú évek gyakorlati tapasztalatai alapozzák meg a kurzus elemeit annak érdekében, hogy a lepraktikusabb módszerekkel felvértezve folytathasd tanulmányaidat.

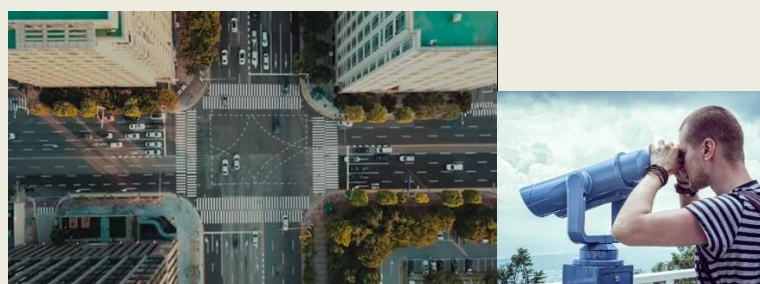
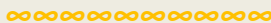





**Mit kínál e kurzus?** - Megismerteti a hatékony tanulás alappilléreit: a tanuláshoz való viszonyulás és a tanulási szokások meghatározó szerepét, a számodra legmegfelelőbb tanulási módszereket, azok gyakorlati alkalmazásának lehetőségeit. Támogatja a tudatosságodat az egyéni tanulási képességek vonatkozásában, fejlesztő lehetőségeket kínál a tanulási folyamataidba való integráláson keresztül. Megalapozza az egyéni tanulási stílusodnak megfelelő önszabályozó tanulás kialakítását és fenntartását. Néhány praktikus javaslat a sikeres teljesítéshez:



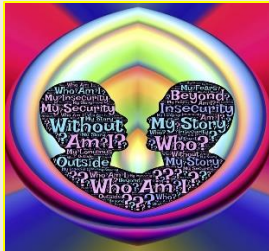
**JAVASLAT 1:** *Az olvasó- és videó leckékben megismert lehetőségeket, módszereket próbáld ki, alkalmazd és gyakorold rendszeresen aktuális tanulási folyamataidban. A gyakorlatban történő alkalmazás támogatja az új módszerek hatékony integrálását, a tanulási szokásokba rögzítését.*



**JAVASLAT 2:** A tananyagban a számozásnak megfelelően érdemes haladni.

**DE!**  Most az elején máris tájékozódj, mi vár Rád a tananyagegységekben! Ez nagyon fontos teendő minden más tananyaghoz kapcsolódóan is, a hosszútávú rögzítésért: először egy komplex képet készítünk róla magunknak (tematika, egységek, tananyagok), majd az adott struktúrának megfelelően, pontról pontra haladunk.



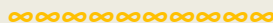


**JAVASLAT 3:** A változás, változtatás lehetőségeként tekints egy-egy témakörre! Az egyes témakörök és leckék között **hagyj érési szünetet** - nem lehet egyszerre sok területen is valódi változást elérni. Az adott módszer megismerésére, elsajátítására és gyakorlására fókuszálj, azt az egyet viszont mindig tudatosan dolgozd meg! Ne hagyd abba! **Írd be a naptáradba éppen mit tartasz leginkább fontosnak.** Jelezd önmagad számára a lehető legtöbb módon. **Közben figyeld önmagad,** vedd észre mi az, ami a változásban/változtatásban segít téged és mi az, ami visszahúz – mindkettővel tudatosan bánj!



**JAVASLAT 4:** **A „munkanapló”** dokumentum a kurzus egyik alappillére. **Egyéni felhasználásra készült** a kurzus résztvevői számára, nem fogom bekérni egyik feladatának eredményét sem. **A képzés céljainak elérésében viszont nagy szerepe van,** érdemes használni - több aspektusból is támogatja majd a tanulási folyamatokat. Az olvasóleckékben konkrét instrukciók jelennek majd meg a munkanapló 1-1 feladatának elvégzésére is.

**Töltsd le a gépedre a „munkanapló” dokumentumot a felhasználáshoz!**





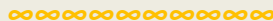
**JAVASLAT 5:** Ajánlom figyelmedbe az egységek végén az önellenőrző lehetőségeket. Nem klasszikus tesztkérdéseket tartalmaznak: több aspektusból tekintenek a tanulás egyes alappilléreinek megfelelő rögzítésére, így sok irányból és praktikusán támogatják az egyéni, hatékony tanulási folyamatok kialakítását.



**JAVASLAT 6:**

E kurzus elvégzését követően lehetőség van jelentkezni a **Hatékony tanulás II. on-line kurzusra**. Ott már „személyesen” is találkozunk az on-line térben: kiscsoportos műhelymunkák keretében tovább mélyítjük a tanulási önismeretet, fókusz kerül a tanulási nehézségek hátterére és megoldásainak egyéni lehetőségeire, valamint körül járjuk „a személyiség tanul” kijelentés meghatározó szerepét is a tanulási folyamatok fókuszából.

A jelentkezés feltétele: e kurzus **záró egységében** található „önreflexió” ki- és feltöltése a **CooSpace feladathoz az ott megadott határidőig**.



***Sok sikert kívánok a kurzus elvégzéséhez és sok-sok örömet tanulási hatékonyságod, magabiztosságod és eredményességed növekedéséhez!***



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.szecsenyi2020.hu](http://www.szecsenyi2020.hu)



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**SZÉCHENYI 2020**



**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**