



## 1.2. KURZUSTEMATIKA

### Hatékony tanulás I. – gyakorlati fókuszú e-learning kurzus

**A képzés célja,** hogy a hallgató megismerje a hatékony tanulás alappilléreit: ismerje a tanuláshoz való viszonyulás és a tanulási szokások meghatározó szerepét, a számára legmegfelelőbb tanulási módszereket és képes legyen azok gyakorlati alkalmazására. Tudatos legyen egyéni tanulási képességeire, törekedjen a fejlesztő lehetőségek tanulási folyamataiba való integrálására. Cél továbbá, hogy a diák saját tanulási stílusának megfelelő tanulási technikákat és stratégiákat alkalmazva megfelelő szintű önszabályozó tanulás kialakítására legyen képes.

#### Témakörök:

1. **A tanuláshoz való viszonyulás,** tanulási motiváció
2. **Tanulási szokások**
3. **A tanuláshoz szükséges alapképességek** fejlesztési lehetőségei, **tanulási módszerek:**
  - figyelem
  - gondolkodás
  - memória
  - olvasás, szövegértés
  - jegyzetelés
  - időszervezés
  - stressz-kezelés

#### A kurzus elvégzéséhez kapcsolódó követelmények, lehetőségek:

- Bemeneti követelmény nincs, bárki elvégezheti a kurzust.
- A kurzust elengedhetetlen/javasolt részét képezi a „munkanapló”.
- A záró önreflexió beküldése. Kitöltése támogatja a tanulási önismeretet és az önszabályozó tanulásban való magasabb szintre lépést. Beküldésével lehetséges a jelentkezés a „Hatékony tanulás II.” online kurzusra. Értékelés: megfelelt/nem felelt meg.

*Értékelési szempontok:* a tanulási önismeret mélyítésére való törekvés, a képzés kapcsán megismert elméleti és gyakorlati tartalmak következetes beépítése a saját tanulási folyamatokba, valamint a hatékonyabb tanulás érdekében tett célkitűzések átgondoltsága és a megtett lépések a célok elérése érdekében.

**Ajánlott szakirodalom:** a kurzus tartalmi elemeiben kerül ismertetésre



**A kurzussal kialakítandó tanulási eredmények:**

	<b>Tudás</b>	<b>Képesség</b>	<b>Attitűd</b>	<b>Autonómia</b>
<b>1. A tanuláshoz való viszonyulás(A), motiváció(B)</b>				
A	Felismeri a munkához, a tanuláshoz való viszonyulás jelentőségét és formálásának lehetőségeit tanulási hatékonyságának érdekében.	Képes a számára ideális tanuláshoz való viszonyulás kialakítására.	Önkritikus mindenkori tanulási tevékenységeire, folyamatos önreflexiót alkalmaz a tanuláshoz való viszonyulása terén.	Tanulási eredményessége érdekében aktívan és felelősséggel teszi meg a szükséges lépéseket a tanuláshoz való viszonyulás terén.
B	Ismeri személyiségének motivációit alakító elemeit és szintjeit, illetve azok meghatározó szerepét a sikeres tanulási folyamatok tekintetében.	Személyisége ideális motiváltságát folyamatosan kontrollálja és fenntartja, kialakítja proaktív viszonyulását.	Eredményességének érdekében törekszik motivációs szintjének és viszonyulásának ideális formálására tanulási folyamataiban.	Önszabályozó módon, tudatosan tervezi tevékenységeit tanulási folyamataiban.
<b>2. Tanulási szokások</b>				
	Ismeri a helyes tanulási szokások alkalmazásának tanulási eredményességre gyakorolt hatásainak jelentőségét. Felismeri egyéni szokásai között a tanulási hatékonyságára gyengítő, illetve erősítő módon ható elemeket.	A tanulási szokásokat feltáró teszteredményeinek elemzésével hatékonyan formálja tanulási szokásait.	Tudatosan viszonyul tanulási szokásaihoz, nyitott azok állandó kontrolljára, tanulási céljainak megfelelő alakítására.	Folyamatosan ellenőrzi és korrigálja tanulási tevékenységeit hatékonyságának fokozása érdekében.
<b>3. A tanuláshoz szükséges alapképességek fejlesztési lehetőségei, tanulási módszerek</b>				
	Felismeri, hogy tanulási	Alkalmazza a tanulási	Nyitott tanulási	Folyamatosan



EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

	képességeinek reális ismeretén alapuló, tudatos fejlesztésével, valamint hatékony tanulási technikák alkalmazásával tanulási eredményessége fokozható.	képességeit fejlesztő lehetőségeket. Tanulási hatékonyságát fokozó technikákat, módszereket integrál mindenkori tanulási folyamataiba.	önismeretének mélyítésére. Elhivatottá válik tanulási képességeinek folyamatos fejlesztésre.	ellenőrzi és adekvátan fejleszti tanulási képességeit, módszereit. Következésképpen alkalmazza a számára hatékony tanulási technikákat mindenkori tanulási tevékenységeiben. Tudatosan tervezi, önreflektíven szabályozza tanulási folyamatait.
A	<b>FIGYELEM</b>			
	Ismeri a kognitív folyamatok figyelmi aspektusait és azok meghatározó szerepét a megismerési folyamatokban. Felismeri saját figyelmi preferenciáit, illetve azok meghatározó szerepét a tanulás terén. Több figyelemkoncentrációt fejlesztő technikát ismer.	Fejleszti figyelmi kontrollját és működését.	Törekszik figyelmének tudatos irányítására.	
B	<b>GONDOLKODÁS</b>			
	Ismeri a kognitív folyamatok jellemzőit a tanulás aspektusából. Ismeri egyéni gondolkodási sajátosságait, rálát erősségeire és a fejlesztendő területekre. Ismeri a lényeglátó, a problémamegoldó, kreatív – asszociatív és az alkotó gondolkodás fejlesztési lehetőségeit. Ismeri a tiszta szaktárgyi fogalmak kialakításának és alkalmazásának módjait, jelentőségét.	Gondolkodási folyamatainak fokozódó eredményessége érdekében fejlesztő módszereket alkalmaz.	Nyitott gondolkodási folyamatainak tudatos kontrolljára, folyamatos fejlesztésére.	
C	<b>OLVASÁS-SZÖVEGÉRTÉS</b>			



EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

	<p>Ismeri a szövegekhez való aktív viszonyulás jelentőségét. Többféle, a tanulási folyamatokban hatékonyan alkalmazható - megértést és rögzítést támogató - szövegfeldolgozó technikát és stratégiát ismer.</p>	<p>Hatékony és adekvát szövegfeldolgozó stratégiákat alkalmaz.</p>	<p>Törekszik szövegértésének folyamatos fejlesztésére.</p>	
D	<b>MEMÓRIA</b>			
	<p>Ismeri a „figyelem-gondolkodás-memória” folyamatainak összefonódását a hatékony tanulási folyamatokkal. Ismeri a memória/vizuális memória hatékony működtetésének gyakorlatban alkalmazható technikáit.</p>	<p>A szaktárgyakhoz kapcsolódó ismeretek hosszú távú rögzítéséhez és azok integrált alkalmazásához emlékező képességét fejlesztő módszereket alkalmaz.</p>	<p>Nyitott memóriaképességének tudatos alkalmazására és fejlesztésére a megismerő folyamataiban.</p>	
E	<b>JEGYZETELÉS</b>			
	<p>Többféle jegyzetkészítési módszert ismer, tudja, hogy közülük számára melyik a legideálisabb. Tudja, hogyan alkalmazzon sikeresen különböző jegyzetelési technikákat az egyes tudásterületeken.</p>	<p>Alkalmazza a hatékony jegyzetelési technikákat a szorgalmi időszakban megismert tartalmak hatékony elmélyítésére. Integrálja a számára hatékony jegyzetelési technikákat a vizsgaidőszakban is.</p>	<p>Törekszik a tudásszerzését leginkább támogató saját jegyzetek elkészítésére.</p>	



EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

F	<b>IDŐSZERVEZÉS</b>			
	Ismeri a halogatás és a célorientált személyiség dinamikai összefüggéseit. Ismeri a hatékony tanulás szempontjából fontos időszervezési modelleket. Tudja, hogyan alkalmazzon hatékony időszervezőket. Rálát a „viszonyulás-szokás-időszervezés” hármas tanulási hatékonyságot meghatározó szerepére.	Tanulási sikerességét támogató módon tervezi meg a szorgalmi- és vizsgaidőszak időbeosztását egyéni tanulási kötelezettségeinek tükrében. Kialakítja az önmaga számára leghatékonyabb időstruktúrát.	Törekszik a tudatos időstruktúra alkalmazására és kontrolljára.	
<p>Marunák Mária Hatékony tanulás I. e-learning kurzus SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ <a href="http://www.eletv.u-szeged.hu/">http://www.eletv.u-szeged.hu/</a></p>				

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.  
Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

