

CSAK TUDNÁM, HOGYAN CSINÁLJAM!

Tanulás felsőfokon

TANULÁSI SZOKÁSOK ALAKÍTÁSA

A kurzus az **EFOP-3.4.3.-16-2016-00005** azonosítószámú, „**Korszerű egyetem a modern városban: Értékközpontúság, nyitottság és befogadó szemlélet egy 21. századi felsőoktatási modellben**” című projekt támogatásával valósul meg.

Optimális külső és belső feltételek

Tanulási teljesítményt meghatározó tényezők

- Képességek
- Tanulási stratégia
- Tanulási technikák
- Motiváció
- Körülmények
- Időbeosztás, tervezés, szervezés
- Aktuális állapotunk
- Tanulással kapcsolatos önértékelésünk

Körülmények

- Állandó tanulóhely
 - Legyen hangulatos (világítás)
- Tanuláshoz szükséges anyagok, eszközök kézközelben
- Helyiség hőmérséklete, oxigénellátottsága
- Zavaró hanghatások kiküszöbölése



Optimális belső feltételek

- Tanuló aktuális állapota (alvás, komfort, energia, érdeklődés)
- Tanulás kezdete: ráhangolódás, elhatározás
- Terv, magunkkal való megállapodás betartása – halogatás elkerülése

- Tanulás – feszültség
(közepes szint optimális)



- Fáradtság
 - igazi → alvás
 - fásultság – aktivizáló módszerek személyre szabottan
(pl. feladatok váltogatása, új tanulási technikák, motiváció – jutalmazás)
 - szünetek beiktatása
 - ✓ meghatározott tananyag-mennyiség után – szünetben rögzül a tananyag
 - ✓ aktivizáló tevékenység – minél jobban térjen el a tanulási tevékenységtől; mozgás!

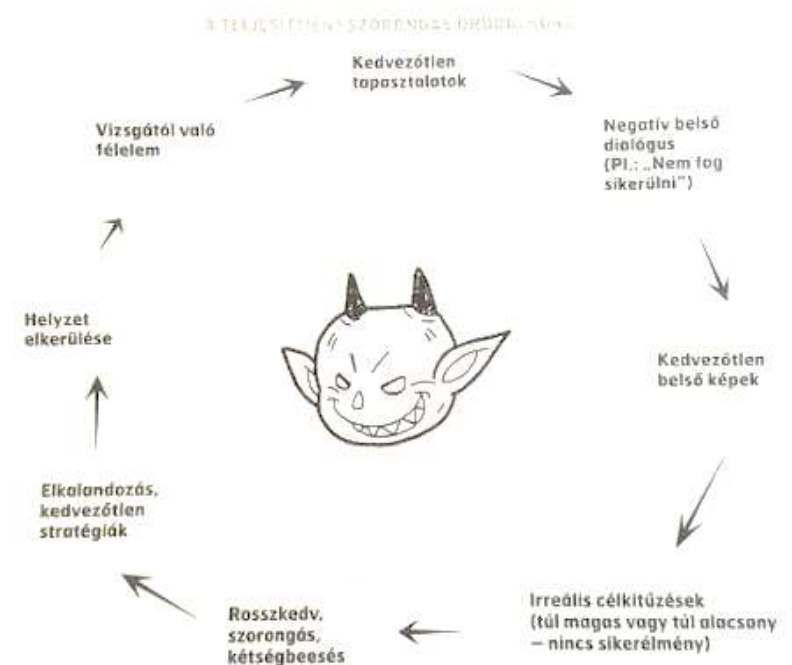
Tanulói önkép

- Tanulással kapcsolatos önértékelés → tanulás eredményessége
 - Egészséges önbizalom → kedvező hatás
 - Negatív önértékelés → önmagát beteljesítő jóslat; szorongás → beszűkült tudatállapot, kevésbé sikeres a tanulási technikák alkalmazása
 - Perfekcionista – ők is szoronganak
- Önértékelés ← tanulástörténet, tapasztalatok

! Ki lehet törni az ördögi körből!

✓ új tanulási viselkedés

✓ tanulási szokások átalakítása

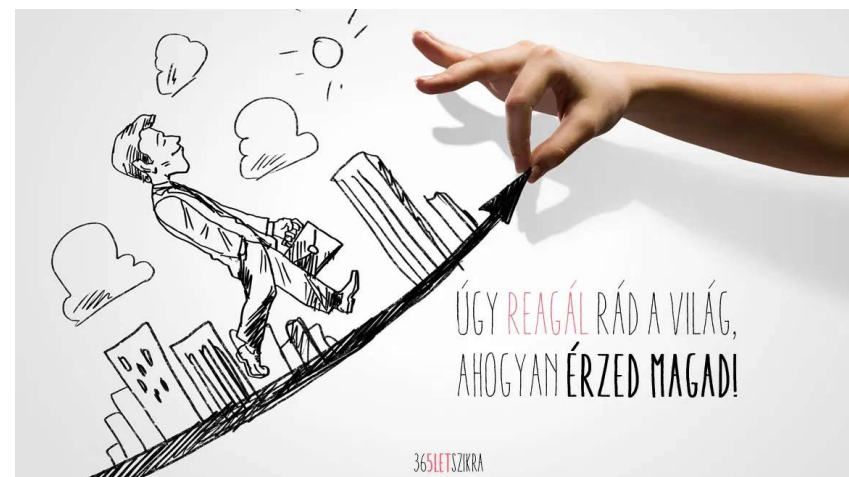


Praktikák önbizalomhiány megszüntetésére

- Változtassa meg a belső párbeszédet! $- \Rightarrow +$

Negatív	Pozitív
„Nincs tehetségem a matekhoz.”	„Lépésről lépésre meg fogom érteni a matekot.”
„Egy hang se fog kijönni a torkomon”	„Mély lélegzetet veszek, és nyugodtan fogok beszélni.”
„Semmi nem fog eszembe jutni.”	„Alaposan átrágtam magam az anyagon, biztos, hogy valami eszembe jut.”

- Változtassa meg belső képeit!
 - Alakítson ki olyan képet magáról, amikor sikeresen old meg egy problémát!
 - Vizualizálás: önmagunk befolyásolásának egyik legerősebb eszköze



Praktikák önbizalomhiány megszüntetésére

- Készítsen önellenőrző kérdéseket az adott témához!
- Szervezzen „beszélgetőkört” tanuló társaival!
 - Előre készüljön fel a tananyagból!
 - Készüljön kérdésekkel!
- Írjon próbadolgozatot a témából!
- Kérjen meg valakit, hogy felmondhassa neki az adott anyagot!
 - Értékelje is (jegy + szöveges)!
- Találjon ki olyan címeket, amelyekről egy-egy rövid dolgozatot lehetne írni, vagy a szóbeli vizsga alkalmával meg lehetne kérdezni!
 - Dolgozza ki az egyes témákat!



Időgazdálkodás

Szorgalmi időszakban

Számoljunk! 1 hét= 168 óra

ÓRA	TEVÉKENYSÉG
168	kiindulópont
- 56 (7 x 8)	alvás
- 14 (7 x 2)	étkezések
- 10	reggeli készülődés, közlekedés
- 6	sport
- 24	szabadidő
- 26	előadások, gyakorlatok
- 12	munka
= 20	önálló tanulásra fennmaradó idő

5 tantárgy esetén: heti 4 óra / tárgy

Mérd fel! Mennyi idő szükséges tanulásra?

Legfontosabb tanulási tevékenységek:

- Olvasás
 - Órai jegyzetek átnézése
 - Saját jegyzetek készítése
 - Jegyzőkönyvek elkészítése
 - Feladatsorok megoldása
-
- Ha > 20 óra \Rightarrow FONTOSSÁGI SORREND!
 - Időráblók kiiktatása!



Időráblóink azonosítása

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=1AIHVwcBOUqp1XR_i5eukdfwGXAJSI5HmoZLU3aISbpURTNHS1NUUVE4OURIMTBHQzFJU9KS1IRUy4u

Időráblóink azonosítása

Összpontszám

Értékelés

0-25 pont

- Az időráblók minden nap rabolnak!

26-35 pont

- Létezik biztonsági rendszer az időráblók ellen, de nem működik megfelelően!

36-45 pont

- Elég jó az időbeosztás, de van néhány gyenge pont az ellenőrző rendszerben.

46-54 pont

- Gratulálunk! Példa azok számára, akik szeretnék megtanulni, hogyan osszák be az idejüket.

Időrablóink azonosítása – külső időrablók

- Előre nem látható félbeszakítások
- Váratlan helyzetek, kríziskezelés – „tűzoltás” fontos feladatok végzése helyett
- Világos szabályok hiánya, vagy szabályok be nem tartása
- Rosszul szervezett munkafolyamatok
- Kevés vagy pontatlan információ
- Nem eléggé hatékony megbeszélések, késők miatti csúszások
- Fecsegők, vég nélkül panaszkodók

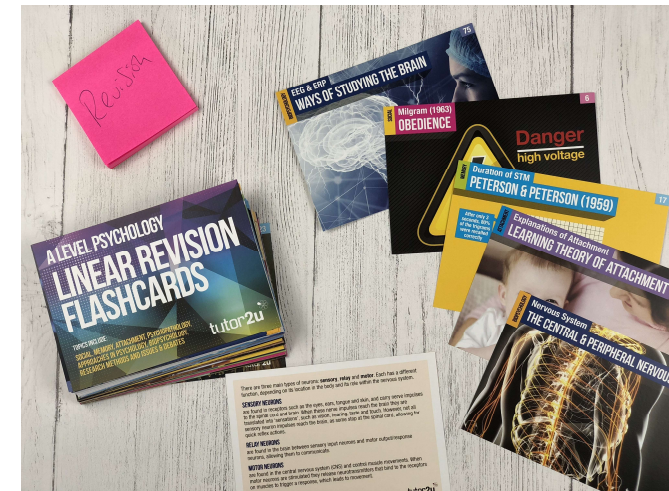
Időráblóink azonosítása – mi magunk

- Nem tudunk világosan kommunikálni – mások idejének elrablói is vagyunk!
- Halogatjuk a döntéseket
- Rosszul becsüljük meg egy-egy munka időigényét
- Túl sokat akarunk egyszerre → mindennel félig vagyunk kész.
 - Időráblás újra és újra belezökkeni egy-egy félbehagyott feladatba.
- Félbehagyunk egy-egy feladatot, mert elfogy a kezdeti lelkesedésünk.
- Nem tudunk nemet mondani
- Gyenge szervezés – szétszórtság, önfegyelem hiánya
- Nem ruházzuk át a feladatokat másokra
- Halogatás
 1. Tudatosítsuk, hogy halogatunk!
 2. Tudatosítsuk a halogatás hátrányos következményeit!
 3. Fogjunk hozzá a tanuláshoz!



Használd ki az üresjáratokat!

- Utazás
- Várakozás
- Sorban állás
- Telefonálás
- E-mailek megválaszolása
- Jegyzetek átnézése
- Memóriakártyák



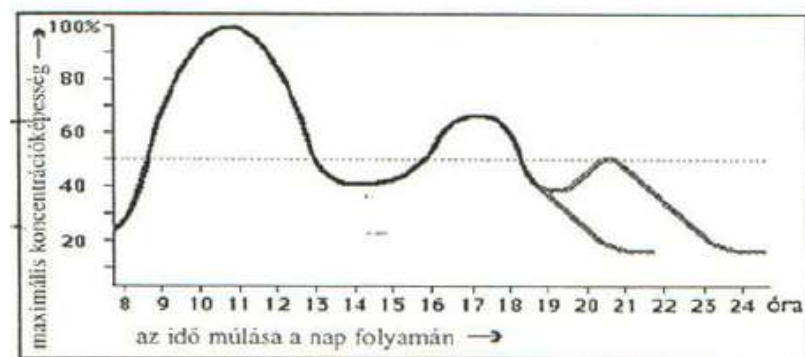
Tervezd meg a napodat / hetedet!

- Napi 10 perc: napi teendők megtervezése
- Célok kitűzése
- Fontossági sorrend
- Összevonható feladatok?
- Tervezés – elköteleződés
- Használj naptárt, és írd feladatlistákat!



Tanulási napirend - teljesítményingadozás

Egyéni különbségek:



2.ábra (Werner Metzsig, Martin Schuster, 2003 alapján)



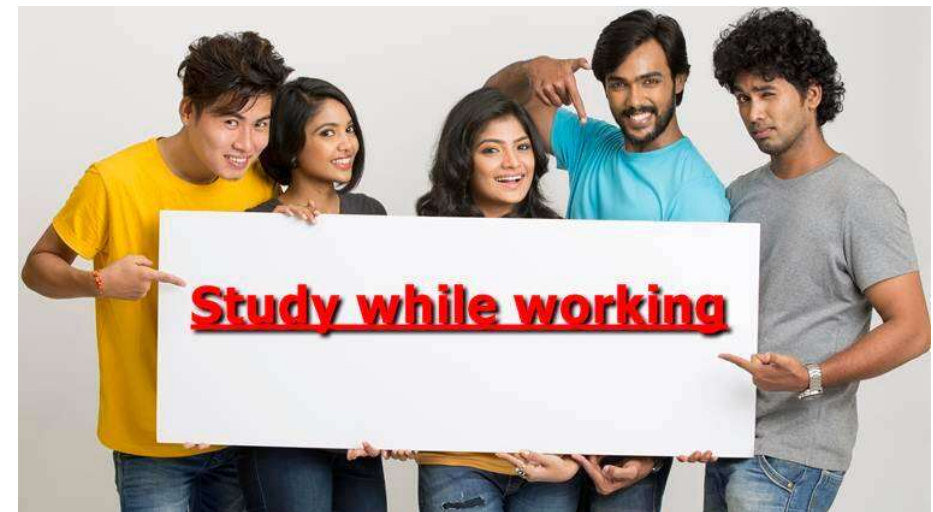
Egyszerre egy dolgot csinálj!



- **Multitasking** – csak bizonyos fajta tevékenységeknél
- Feladatokat nem egymás után, hanem párhuzamosan végezzük \Rightarrow kognitív teljesítmény \downarrow 40%

Válassz okosan munkát!

- Ne csak az anyagiak alapján dönts!
- Pl. személyi edzőként – saját egészség
- Asszisztens/demonstrátor
- Magántanítványok
- Azon a területen, ahol a jövőben dolgozni szeretnél



Hagyj időt kikapcsolódásra! Ne hanyagold el az edzést!

- Kiégés – diákoknál is
- Hosszú távon jó teljesítmény – egyensúly munka és szórakozás között
- Kell az **önfegyelem**
 - szórakozás – félbehagyott feladatok
 - tanulás – közösségi média, játékok – figyelemelterelés
- **Testedzés**
 - energia, állóképesség ↑
 - tanulási, vizsgázási képesség ↑

Start running and watch your brain grow, say scientists

- Aerobic exercise triggers new cell growth - study
- Region of brain affected linked to recollection



▲ The television newsreader Emily Maitlis out jogging after taking her children to school. Research on mice shows that running and other aerobic exercise stimulate the growth of new brain cells, leading to enhanced memory recall. Photograph: Beretta/Sims/Rex Features

The health benefits of a regular run have long been known, but scientists have never understood the curious ability of exercise to boost brain power.

Now researchers think they have the answer. Neuroscientists at Cambridge University have shown that running stimulates the brain to grow fresh grey matter and it has a big impact on mental ability.

A few days of running led to the growth of hundreds of thousands of new brain cells that improved the ability to recall memories without confusing them, a skill that is crucial for learning and other cognitive tasks, researchers

The Guardian, 2010. január 18.