

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar				
Tantárgy neve és kódja:		Kreditérték: 6		
Nappali/Levelező tagozat 2026/2027 tanév I. félév				
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: AGXTM1FBNF (2), ATXTA1IFNF				
Tantárgyfelelős oktató:	Dr. habil. Pogatsnik Mónika	Oktatók:	Dr. habil. Arató Balázs	
Előtanulmányi feltételek: (kóddal)	nincs			
Heti óraszámok:	Előadás:	Tantermi gyak.: 2	Laborgyakorlat: 0	Konzultáció:
Számonkérés módja (s,v,f):	Évközi jegy, a félév utolsó óráján egyéni felkészülést követő prezentációs gyakorlat teljesítése			
A tananyag				
<i>Oktatási cél:</i> Az oktatásba belépő hallgatók felkészítése a hatékony és eredményes tanulási stratégiák elsajátítására. A személyes tanulási feltételrendszer feltárására építve (tanulásvizsgálat), az önszabályozó tanulás egyéni feltételrendszerének kialakítása. A tanulásra történő ráhangolódás, a tanulás, a tanulás közbeni pihenés technikáinak elsajátítása. Az egyéni és a kooperatív tanulás készségeinek fejlesztése/kialakítása. A tanulási nehézségek tudatos kezelése, a sikerorientált tanulási attitűd formálása.				
<i>Tematika:</i>				
Témakör				Óraszám
Előadások/Gyakorlatok:				
Bevezetés, a tanulás pszichológiája				2
A hosszú távú memória szerepe				2
Tanulási stílusok és önreflexió				2
Időgazdálkodás: Pomodoro technika, időblokkok, prioritások				2
Jegyzetelési technikák: Cornell, vázlat, gondolatterkép, digitális jegyzetelés				2
Formaidőzítés: cirkadián és ultradián ritmus, energia-napló				2
Ismétlés, felejtési görbe, memorizálási technikák				2
Elmetérképek és tananyagfeldolgozási technikák				2
Generációs különbségek, generációs együttműködés				2
Prezentációs technikák: előkészítés, diák készítése				2
Prezentációs technikák: előadás, testbeszéd, hanghasználat				2
Összefoglalás, gyakorlás, egyéni prezentációk előkészítése				2
Egyéni prezentációk bemutatása				2
Félévközi követelmények				
AZ ELŐADÁSOK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!				
13. hét	A fentebb ismertetett számonkérés.			
A pótlás módja:	Kivételes esetben, egyeztetés szerint, igazolás alapján.			
Aláírás feltétele:	A fentebb írt számonkérés sikeres teljesítése.			
A vizsga módja (írásbeli, szóbeli, teszt, stb): szóbeli prezentáció				

Irodalom:	
Kötelező:	
Ajánlott:	Peter C. Brown, Henry L. Leediger III, Marc A. McDaniel: Make it stick – The Science of Successful Learning, Harvard University Press, 2014, Lantos Tamás: Lépéselőny – Tanulj meg tanulni! Tanulási stratégia a vidám diákokéval, Bioenergetic Kiadó, 2017

