

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|--------------|
| Óbudai Egyetem<br>Alba Regia Kar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   |              |
| Tantárgy neve és kódja: Innovatív tanulástechnikai készségek a mérnökké válás során<br>Kreditérték: 4<br>Levelező tagozat    2025/26. tanév    1. félév                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   |              |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: Villamosmérnök, AMXTM1VBLF                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   |              |
| Tantárgyfelelős<br>oktató:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     | Dr. Molnár György |                         | Oktatók:          | Seres Mónika |
| Előtanulmányi<br>feltételek:<br>(kóddal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                     | nincs             |                         |                   |              |
| Heti óraszámok:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     | Előadás:<br>0,29  | Tantermi gyak.:<br>0,57 | Laborgyakorlat: 0 | Konzultáció: |
| A tananyag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   |              |
| Oktatási cél: A felsőoktatásba 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 siker orientált tanulási attitűd formálása. |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   |              |
| Tematika:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   |              |
| Témakör                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | Óraszám      |
| Előadások/Gyakorlatok:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   |              |
| Bevezetés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| Tanulás önszabályozása                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| A tanulás hatékonyságát befolyásoló külső és belső tényezők, a felsőoktatási tanulás kihívásai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| Időmenedzsment, időgazdálkodás - a tanulási folyamat tervezése                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| A hatékony jegyzet- és vázlatkészítés a felsőoktatásban                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| Grafikus szervezők használatának lehetőségei, előnyei a tanulás során                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| Tanulási technikák és stratégiák                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| Memória-fokozó eljárások, praktikák, mnemotechnikák                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| A vizsgára való felkészülés és a sikeres vizsgázás feltételei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| A vizsgára való felkészülés és a sikeres vizsgázás feltételei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| Életvezetési kompetenciák, a mentálhigiéné karbantartásának lehetőségei,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| Pályatervezés - életpálya-építés.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   | 0,29+0,57    |
| Félévközi követelmények                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   |              |
| AZ ELŐADÁSOK/TANTERMI ÓRÁK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   |              |
| 13. hét                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Négy félévközi, előírt feladat egyéni kidolgozása és elektronikus úton történő benyújtása Moodle felületen, legkésőbb a félév 13. oktatási hetében. |                   |                         |                   |              |
| A pótlás módja:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | legkésőbb a 14.hét végéig beadhatók a hiányzó feladatok                                                                                             |                   |                         |                   |              |
| Aláírás feltétele:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Négy félévközi, előírt feladat egyéni kidolgozása és elektronikus úton történő benyújtása Moodle felületen, legkésőbb a félév 13. oktatási hetében. |                   |                         |                   |              |
| A félévközi jegy kialakításának módszere:<br>A feladatmegoldások egyenként legalább elégséges szintű teljesítése szükséges. Az érdemjegy kialakítása a 4 rész-tanulmányi teljesítmény egyszerű matematikai átlaga alapján történik<br>A teljesítés és a számonkérés követelményei az oktatás formájának módosulása függvényében változhatnak                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                     |                   |                         |                   |              |

| <b>Irodalom:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kötelező:        | <p>Dinyáné Szabó Mariann (2014): Tanulásmódszertan. Semmelweis Egyetem, Budapest (TÁMOP-4.1.2 A1 és a TÁMOP-4.1.2 A2 könyvei),<br/> <a href="http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2011_0015_tanulasmodszertan/scorm_start.html">http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2011_0015_tanulasmodszertan/scorm_start.html</a></p> <p>Lantos Mihály (2017): Lépéselőny – Tanulj meg tanulni! Bioenergetic Kiadó,</p>                                                                                                                                                                  |
| Ajánlott:        | <p>Lantos Mihály (2015): Villámolvasás a gyakorlatban – Tanulj meg tanulni. Bioenergetic Kft. ISBN 9789639652101</p> <p>Oroszlány Péter (2004): Tanulásmódszertan: Tanácsok, módszerek, gyakorlatok a tanulási képesség fejlesztéséhez. Metódus-Tan, Budapest, ISBN 963-216-623-X</p> <p>Makó Ferenc (2015): Tanulásmódszertan. Budapest: Óbudai Egyetem TÁMOP-4.1.2 B2 Pályázat könyvei,<br/> <a href="http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_tanulasmodszertan/adatok.html">http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_tanulasmodszertan/adatok.html</a></p> |