

<b>Óbudai Egyetem</b>				
<b>Alba Regia Kar</b>				
<b>Tantárgy neve és kódja:</b> <i>Tanulásmódszertan és kreatív megoldások</i> <b>Kreditérték: 3</b>				
Levelező tagozat 2026/27. tanév 1. félév				
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: gépészmérnök				
Tantárgyfelelős oktató:		Oktatók:	Seres Mónika	
Előtanulmányi feltételek: (kóddal)	nincs			
Heti óraszámok:	Előadás: 0,36	Tantermi gyakorlat: 0,71	Laborgyak.: 0	Konzultáció:
Számonkérés módja (s,v,f):	<p>Félévközi követelmények: Négy félévközi, előírt feladat egyéni kidolgozása és elektronikus úton történő benyújtása Moodle felületen, legkésőbb a félév 13. oktatási hetében. A félévközi jegy kialakításának módszere: A feladatmegoldások egyenként legalább elégséges szintű teljesítése szükséges. Az érdemjegy kialakítása a 4 rész-tanulmányi teljesítmény egyszerű matematikai átlaga alapján történik.</p>			
<b>A tananyag</b>				
<p><i>Oktatási cél:</i> 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.</p>				
<i>Tematika:</i>				
<b>Témakör</b>				<b>Óraszám</b>
Előadások/Gyakorlatok:				
Bevezetés				0,36+0,73
Tanulás önszabályozása				0,36+0,73
A tanulás hatékonyságát befolyásoló külső és belső tényezők, a felsőoktatási tanulás kihívásai				0,36+0,73
Időmenedzsment, időgazdálkodás - a tanulási folyamat tervezése				0,36+0,73
A hatékony jegyzet- és vázlatkészítés a felsőoktatásban				0,36+0,73
Grafikus szervezők használatának lehetőségei, előnyei a tanulás során				0,36+0,73
Tanulási technikák és stratégiák				0,36+0,73
Memória-fokozó eljárások, praktikák, mnemotechnikák				0,36+0,73
A vizsgára való felkészülés és a sikeres vizsgázás fortélyai				0,36+0,73
A vizsgára való felkészülés és a sikeres vizsgázás fortélyai				0,36+0,73
Életvezetési kompetenciák, a mentálhigiéne karbantartásának lehetőségei,				0,36+0,73
Pályatervezés - életpálya-építés.				0,36+0,73
<b>Félévközi követelmények</b>				
<b>AZ ELŐADÁSOK/TANTERMI ÓRÁK LÁTOGATÁSA KÖTELEZŐ!</b>				
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.			
<p>A félévközi jegy kialakításának módszere: A feladatmegoldások egyenként legalább elégséges szintű teljesítése szükséges. Az érdemjegy kialakítása a 4 rész-tanulmányi teljesítmény egyszerű matematikai átlaga alapján történik A teljesítés és a számonkérés követelményei az oktatás formájának módosulása függvényében változhatnak</p>				

<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),  <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>Lantos Mihály (2022): Hogyan vizsgázz sikeresen? Bioenergetic Kft. ISBN: 9789632915838</p> <p>Bócz Péter, Dobai Eszter, Kaszab László, Lantos Mihály (2020): Hatékony jegyzetelés Bioenergetic Kft ISBN: 9789632914961</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,  <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>