

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar					
Tantárgy neve és kódja: Tanulásmódszertan ATXTA1IFNF, Nappali 2025/2026 tanév 1 félév					Kreditérték: 6
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: mérnökinformatikus asszisztens					
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					
Oktatási cél: 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.					
Tematika:					
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
Elméterképek 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 diákévekhez, Bioenergetic Kiadó, 2017
-----------	---