

Tánczos Judit

Eredményes tanulási technikák

P
edellus

TANKÖNYVKIADÓ

Tartalomjegyzék

Előszó / 4

I. Olvasás, tanulás, emlékezés

Bevezetés / 5

1. Egy klasszikus tanulási módszer: SQ3R / 5
 2. Az SQ3R módszer alkalmazása az aktív olvasás során / 7
 3. Az aktív olvasás lépései / 8
 4. Az olvasás hatékonyságát befolyásoló tényezők / 13
 - 4.1. Az olvasás sebessége / 13
 - 4.2. Olvasás és koncentráció / 14
 - 4.3. Olvasás és megértés / 15
 5. Tanulás és emlékezés / 17
 6. A memóriáról röviden / 18
 7. A memória működésén alapuló tanulási stratégiák / 19
 8. Mnemotechnikai módszerek / 21
- Összefoglalás / 23
- Ellenőrző feladatok / 23

II. Jegyzetelés és jegyzetkészítés

Bevezetés / 26

1. Jegyzetelés és saját jegyzet készítése / 26
 2. Az előadások anyagának jegyzetelése / 27
 - 2.1. Tennivalók az előadás előtt / 28
 - 2.2. Tennivalók az előadás során / 28
 - 2.3. Tennivalók az előadás után / 41
 3. Jegyzetelés tankönyvből, olvasmányokból / 42
 - 3.1. Jegyzetelés vizsgára készüléshoz / 42
 - 3.2. Jegyzetelés dolgozat, esszé, kutatási beszámoló megírásához / 43
 4. Saját jegyzet készítése / 46
- Összefoglalás / 51
- Ellenőrző feladatok / 51

III. Időgazdálkodás

Bevezetés / 56

1. Az idő beosztásának lépései / 56
 - 1.1 Célok megfogalmazása / 57

1.2. A saját idő felhasználásának felmérése / 57

1.3. Az időbeosztás megtervezése / 60

1.4. Az időbeosztás hatékonyságának a tesztelése a gyakorlatban / 62

1.5. Az időbeosztás korrigálása / 63

2. A tanulásra fordított idő kiszámítása és beosztása / 63

3. Időgazdálkodás az eredményes tanulás érdekében / 65

3.1. A tanulás megszervezése / 65

3.2. Házi feladatok elkészítése / 67

3.3. Tanulás vizsgaidőszakban / 67

3.4. Tanulás és munka / 68

3.5. Teendők lemaradás esetén / 68

4. Időhúzás: a helyes időgazdálkodás egyik fő ellensége / 69

5. A szabadidő védelmében / 71

Összefoglalás / 72

Ellenőrző feladatok / 72

IV. Vizsgára készülés és vizsgázás

Bevezetés / 75

1. A vizsgakudarc lehetséges okai / 75

2. Lépések a hatékony felkészülés érdekében / 76

3. Vizsgatípusok / 78

3.1. Szóbeli vizsgák / 78

3.2. Írásbeli vizsgák / 78

4. A vizsgahelyzet: általános jó tanácsok / 86

5. Last minute tippek: ha már ellazsáltuk a felkészülési időt / 87

6. Egy hasznos módszer a felkészüléshez: a gondolatterkép / 88

Összefoglalás / 90

Ellenőrző feladatok / 91

Megoldások / 93

Felhasznált irodalmak és internetes oldalak / 94