

TANULJ VELÜNK!

Tanulásmódszertani sorozat

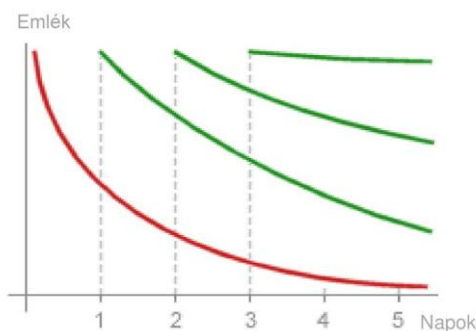
Pályázati azonosító: GINOP-6.2.3-17-2017-00005

Időközönkénti ismétlésen alapuló tanulás

Tanulni nem nehéz, csak mindenkinek a hozzá legjobban illő tanulási technikát kell alkalmaznia. Sorozatunkban segítünk, hogy ezt megtaláld. Ebben a részben az időközönkénti ismétlésen alapuló tanulási technikát ismerheted meg.

Egész életünkben tanulunk, mégsem tudunk mindent, hiszen időközben sokat felejtünk. Már 1 órával tanulás után több mint a felét elfelejtjük az új információknak. Az időközönkénti ismétlésen alapuló tanulás egy olyan tanulási technika, melynek során a korábban megtanult anyagot egyre hosszabb időközönként idézi fel a tanuló. Ezt a technikát gyakran időzített ismétlésnek, időszakos ismétlésnek vagy szakaszos ismétlésnek is nevezik. A módszer az időközönkénti ismétlési hatáson és a felejtési görbén alapul.

A felejtési görbe



$$M = e^{-\frac{t}{E}}$$

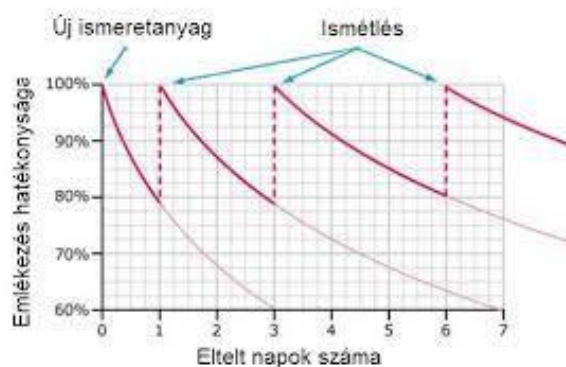
Ahol M az emlékek megtartása, E az emlék arányos erőssége, t pedig az idő.

1. ábra: Felejtési görbe – Forrás:

<https://slideplayer.hu/slide/15232221/>

A felejtési görbe az emlékezetek fakulásának folyamatát ábrázolja az idő függvényében. Az emberek jellemzően a megtanult tények felét elfelejtik néhány nap vagy hét alatt, kivéve ha tudatosan és folyamatosan gyakorolják a frissen megtanult anyagot.

Az emlékek minden egyes felidézése újraindítja a felejtési folyamatot, de egyre csökkenő sebességgel. Ezért az emlékek tökéletes elsajátításához kezdetben órákon vagy napokon belül kell ismételni a tananyagot, a későbbiekben pedig már havonta vagy évente is elegendő lehet.



2. ábra: Az újonnan megtanult információ felejtési görbéje állandó ismétlésekkel –

Forrás: otevotnyelv.com

A technika elsődleges célja az, hogy a megtanult anyagot a lehető legritkábban idézzük fel, épp azelőtt, amikor ismétlés nélkül elfelejtenénk. Az ismétlések csökkentésének köszönhetően a tanulásra szánt időt sokkal hatékonyabban lehet kihasználni.

A német pszichológus Hermann Ebbinghaus szakterülete a memóriafejlesztés volt. Ebbinghaus kutatásai alapján, normál esetben az információ jelentős része az első 20 perc után elvész az agyban, majd pár nap múlva már csupán a tudnivaló egyharmadára vagyunk képesek visszaemlékezni.

Már 1939-ben Amerikában kísérleteztek az időközönkénti ismétlésre alapuló módszerrel. Lenyűgöző módon a kísérletben részt vevő 3600 tanuló vizsgaeredményei egyértelműen bizonyították a módszer hatékonyságát. A Pimsleur-féle nyelvi kurzus úttörő jelleggel bevezette az időközönkénti ismétlést, mint nyelvtanulási módszert, majd 1973-ban Sebastian Leitner kifejlesztette a Leitner-módszert, egy időközönkénti ismétlésen alapuló, tanulókártyákra épülő általános nyelvtanulási technikát.

Ebben az időben az időközönkénti ismétlést elsősorban tanulókártyák útján valósították meg. Egy jelentősebb kísérlethez kártyák ezreire volt szükség. Az 1980-as években, a személyi számítógépek elterjedésével megjelentek a számítógépekkel segített nyelvtanulási rendszerek, melyek egyre inkább magukba foglalták az időközönkénti ismétlés módszertanát is.

Nézzük, mit is kell tenned, ha ki szeretnéd próbálni ezt a módszert? Az időközönkénti ismétlés technikájának lényege nagyon egyszerű:

Gyors memorizáláshoz:

- Első ismétlés: rögtön a tanulás után
- Második ismétlés: 15-20 perc múlva
- Harmadik ismétlés: 6-8 óra múlva
- Negyedik ismétlés: 24 óra múlva

Hogy adott információt hosszú ideig megjegyezz, át kell kerülnie a hosszú távú memóriába. Az erőltetett memorizálás nem valami hatékony módszer, mert az agyad nem tudja ilyen gyorsan értelmezni az információt, és nem tud gyorsan asszociációkat kialakítani. Ki kell terjesztened a memorizációs periódust hetekre vagy akár hónapokra.

Hosszú távú memorizáláshoz:

- Első ismétlés: rögtön a tanulás után
- Második ismétlés: 20-30 perc múlva
- Harmadik ismétlés: 1 nap múlva
- Negyedik ismétlés: 2-3 hét múlva
- Ötödik ismétlés: 2-3 hónap múlva

A szoftverek használata nagymértékben segíti a módszer gyakorlati alkalmazását. A Szótanító alkalmazás a Leitner-módszer tanulókártyás megoldásától némileg eltér, hogy a tanulási élmény fokozódjon:

- Mind a tanulás, mind a kikérdezés folyamatát szópárkereső játékok és a leírással tanulás teszi változatossá, élvezetessé.
- Kikérdezésnél a nem ismert szavak ismertségi szintjét nem léptetik vissza, hanem megmarad ugyanazon a szinten.

Néhány további ötlet, amelyre érdemes odafigyelned:

1. A legfontosabb, hogy értsd meg, amit meg akarsz tanulni, így majd logikusabban tudsz visszagondolni rá.
2. Csak a legszükségesebb információkat tanuld meg.
3. Vedd figyelembe, hogy a megtanulandó anyag elejét és végét sokkal könnyebben jegyzed meg.
4. Ha új nyelvet tanulsz, akkor a szavakat az ellentétes értelmű párjával könnyebben tanulhatod meg (pl. éjszaka-nappal).

Ha többet szeretnél olvasni vagy nézni az időközönkénti ismétlésen alapuló tanulás technikával kapcsolatban, akkor ajánljuk a következőket:

https://hu.wikipedia.org/wiki/Id%C5%91k%C3%B6z%C3%B6nk%C3%A9nti_ism%C3%A9tl%C3%A9s

<https://elteonline.hu/savaria/2021/02/09/igy-maradhatunk-tovabbra-is-motivaltak-a-tavolleti-oktatas-alatt/>

<https://kuffer.hu/12-titok-a-dolgozok-konnyu-memorizalasahoz/>

https://www.wikiwand.com/hu/Id%C5%91k%C3%B6z%C3%B6nk%C3%A9nti_ism%C3%A9tl%C3%A9s

<https://hu.denizatm.com/pages/31439-how-to-be-a-smarter-learner-by-using-the-method-of-spaced-re>

<http://www.angolszotanito.hu/blog/kitalaltuk-mikor-ismeteljen-hogy-ne-felejtse-el-semmit>

https://hu.unionpedia.org/Id%C5%91k%C3%B6z%C3%B6nk%C3%A9nti_ism%C3%A9tl%C3%A9s

<https://artsandculture.google.com/entity/m06xw1?hl=hu>

http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/A_tanulasban_akadalyozottak/hatekony_tanulas.pdf

https://www.huwiki.org/wiki/Tanul%C3%A1si_k%C3%A1rtya

<https://szakmablog.hu/tanulasi-modszerek/>

https://www.libri.hu/konyv/dominic_obrien.a-sikeres-vizsgazas-titkai-2.html

Támogató programok/alkalmazások:

- [Anki](#)
- [Mnemosyne](#)
- [Smart.fm](#)
- [SuperMemo](#)
- [Winflash](#)
- [Wordzie](#)

A prezentációhoz felhasznált képek forrásai:

https://en-m-wikipedia-org.translate.google.com/wiki/Hermann_Ebbinghaus?x_tr_sl=en&x_tr_tl=hu&x_tr_hl=hu&x_tr_pto=ajax,sc,se

<https://kuffer.hu/12-titok-a-dolgok-konnyu-memorizalasahoz/>

<https://slideplayer.hu/slide/15232221/>

<http://www.angolszotanito.hu/blog/kitalaltuk-mikor-ismeteljen-hogy-ne-felejtse-el-semmit>

<https://femina.hu/cimke/%C3%A1tvitt+%C3%A9rtelem>

<https://mindenkimaskpegyforma.reblog.hu/ime-a-vonzo-ferfiak-leglenyegesebb-kulso-jegyei/oldal/0>

<https://infopy.eet.bme.hu/ea11/>

Készítette: Szalai Bernát Gyula

Kaposvár, 2021. május 30.