

# TANULJ VELÜNK!

## Tanulásmódszertani sorozat

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

### Információk előhívásán alapuló technika

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

Ezen tanulási technikán azt értjük, mikor a diákok tanulás után megpróbálják a tananyaghoz kapcsolódó információkat maguktól előhívni, felidézni; mindez elősegíti annak a megtanulását. Önmaguk gyakori tesztelésével sajátítják el a tananyagot, mindeközben sikeresen hívják elő a szükséges információkat és alkalmazzák azokat új összefüggésekben.

Számos tanulmány bizonyítja ennek a módszernek a működését, sokan ezt tartják az egyik leghatékonyabb tanulási technikának. A folyamat, mikor előhívjuk az információkat nehézkes lehet, ám a hosszútávú tanulást idézi elő. Hatékonyabb, mint egyszerűen újra olvasni, újra tanulni vagy átnézni az adott tanulnivalót, mivel ezek nem tartalmazzák a szükséges kognitív folyamatokat.

Miután átolvastad a tananyagot, a módszer alkalmazását kezd azzal, hogy egy üres lapra minden olyan fogalmat, összefüggést és információt leírsz, amire csak emlékszel belőle. Ezután vedd össze a tankönyvvel, egészítsd vagy javítsd ki a vázlatodat.

Egy másik alkalmazási lehetőség a különböző tesztek és kvízek megoldása. Használhatod a tankönyv vagy az oktató által megadott teszteket, de akár készíthetsz magadnak is ilyeneket. Erre számos kiváló program megtalálható az interneten, például a Kahoot vagy a Quizlet.

De maradhatsz a papíralapú megoldásnál is, csinálhatsz tanulókártyákat, aminek az egyik oldalán a kérdés, a másik oldalán a válasz szerepel. Itt fontos arra figyelni, hogy ne fordítsd meg azonnal a kártyát, hanem próbáld

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

meg megadni a minél pontosabb választ, még ha azt is érzed, tudod a megoldást.

A többszöri alkalmazás során változtass a sorrenden, ne legyenek kiszámíthatóak a kérdések. Ezen kívül ne vedd ki azt a kérdést, amit már helyesen meg tudtál válaszolni, hanem hagyd bent a pakliban.

Minimum háromszor idézd fel a megoldást a biztos elsajátítás érdekében.

Ezeket a tesztek vagy kvizeket megoszthatod tanuló- és osztálytársaiddal, így kérdések és információk még szélesebb választékához juthatsz.

A tesztek megoldása során fontos pár dologra nagyobb figyelmet fordítani:

- Az információk előhívásán alapuló tanulási technika alkalmazása során a tanulónak érdemes egy valós vizsgához hasonló szituációt megteremtenie. A tesztelést ajánlott zavartalan környezetben, egy nekifutásra végrehajtani. Így nemcsak a tananyag, de a vizsgahelyzet is gyakorlásra kerül.
- A tesztet abban a formában, feladattípusokkal készítsd el, amilyenek a vizsgán szerepelni fognak. Gyakori a feleletválsztós, de akár nyitott végű kérdéseket is feltehetsz magadnak. Ilyenkor próbáld a saját szavaiddal megfogalmazni a választ, ám mindenképp törekedj a tartalmi helyességre.
- Ha ismert a jövőbeni dolgozat időtartama, akkor a gyakorlást is ahhoz kell igazítani, így közben az időbeosztással is megismerkedhetsz. Tehát ha a teszt közben kifutunk az időből, akkor fel tudod mérni, hogy ezen a területen se árt a fejlesztés, annak érdekében, hogy élesben ez ne fordulhasson elő.
- A technika egyik legfontosabb része a saját hibáidból való tanulás. A teszt vagy kvíz végeztével ellenőrizd magad, vagy lapozz a megoldókulcshoz. A javítás után láthatod, mit kell még egyszer átnézned vagy elolvasnod, milyen tananyag részek nem világosak számodra. Ezekre mindenképp szakíts időt, hisz ezek a koncepciók is szerves részét képezhetik a valódi vizsgának.
- A biztos tudás érdekében bővítsd ki a tanulási időtartamot, oldd meg többször is a tesztek.

Tehát összefoglalva, az információk előhívásán alapuló technika könnyen személyre és számonkérésre szabható, hisz váltogathatod a teszt

formáját, a kérdéseket és a rendelkezésre álló időt. Ezenkívül hatékony és hosszabb távú tanulást is előidézhet.

Ha kérdésed merül fel a témával kapcsolatban, akkor az alábbi elérhetőségeinken keress bennünket bátran, hogy segíthessünk. Tarts velünk, találd meg a hozzád illő hatékony módszert és felejtsd el a magolást.

Sok sikert kívánunk!

Ha többet szeretnél olvasni vagy nézni az információk előhívásán alapuló technikával kapcsolatban, akkor ajánljuk a következőket:

[https://www.bme.hu/hirek/20180628/Onmagunk\\_tesztelése\\_a\\_leghatasosabb\\_vedelem\\_a\\_felejtes\\_ellen](https://www.bme.hu/hirek/20180628/Onmagunk_tesztelése_a_leghatasosabb_vedelem_a_felejtes_ellen)

<https://digitalpromise.org/2015/02/07/five-learning-strategies-that-work/>

<https://www.triviumtestprep.com/blog/2017/5/10/how-to-use-practice-tests-effectively>

<https://www.retrievalpractice.org/why-it-works>

<https://www.cultofpedagogy.com/retrieval-practice/>

<https://psychology.ucsd.edu/undergraduate-program/undergraduate-resources/academic-writing-resources/effective-studying/retrieval-practice.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=fkdIzNbKP18>

<https://blog.edmentum.com/5-proven-ways-get-most-out-practice-testing>

<https://pcl.sitehost.iu.edu/rgoldsto/courses/dunloskyimprovinglearning.pdf>

[https://index.hu/tudomany/2013/09/02/teszteles\\_a\\_tudas\\_anyja\\_nem\\_az\\_ismetles/](https://index.hu/tudomany/2013/09/02/teszteles_a_tudas_anyja_nem_az_ismetles/)

Támogató eszközök/alkalmazások:

<https://quizlet.com/>

<https://kahoot.com/>

A prezentációhoz felhasznált képek forrásai:

<https://www.tantaki.hu/blog/tanuljunk-tanulokartyakkal/>

[https://play.google.com/store/apps/details?id=no.mobitroll.kahoot.android&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=no.mobitroll.kahoot.android&hl=en_US&gl=US)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.quizlet.quizletandroid&hl=hu&gl=US>

<https://hatrabbits.com/en/how-to-test-a-new-business-idea/>

<http://blog.westminster.ac.uk/changeforgood/2020/03/mindfulness-awareness-and-pastoral-support/>

<https://www.pixilink.com/2015/07/the-benefits-of-consistent-long-term-marketing-vs-sporadic-short-term-marketing/>

<https://www.forbes.com/sites/bryanrobinson/2020/09/20/new-study-shows-short-relaxation-techniques-reduce-mental-and-physical-stress/?sh=d364955833a7>

<https://optinmonster.com/how-to-create-a-shopify-sales-countdown-timer/>

<https://ajr.org/2014/11/12/most-amusing-corrections-ever/>

Készítette: Szecskó Judit

Kaposvár, 2021. június 16.