

MUNKAFÜZET

A megmaradó tudás

Egy hét alatt egy használható rendszer

Egy egyszerű tanulási rendszer, ami működik.

Ha most munka, család, élet mellett tanulsz, akkor valószínűleg nem „több motiváció” kell. Hanem egy olyan rendszer, amit tényleg elő tudsz venni, amikor nagyon elfoglalt vagy.

Ez a munkafüzet egy rövid, gyakorlatias útmutató. Nem kell mindent egyszerre. Elég egy jó kezdet.

Mit találsz benne?

- ránézünk, miért nem „ragad meg” az anyag (és mi működik helyette)
- átváltunk újraolvasásról **aktív felidézésre** (gyakorlatban)
- „kapsz egy **heti tanulási menetrendet**, amit bármilyen témára rá tudsz húzni
- megnézzük, hogyan fér bele az életedbe

Nem túlbonyolítva. Egy egyszerű rendszer, amibe akár ma belekezdhetsz.

A lényeg egy mondatban

A tudás attól marad meg, hogy felidézed, összefoglalod – nem attól, hogy újraolvasod.

Az újraolvasás azért tűnik hasznosnak, mert ismerős lesz a szöveg. De attól, hogy ismerős, még nem jegyezted meg.

Hogy később is emlékezz rá, gyakorolni kell, hogy **tudod előhívni, felidézni.**

Heti tanulási menetrend (bármire használható)

1) Válassz EGY megtanulandót a hétre (10 perc)

Válassz egy témát/modult, amit tényleg meg akarsz tanulni ezen a héten.

Ezen a héten ezt tanulom:

Miért fontos ez? (a valódi ok):

2) Csinálj egy „egyoldalas vázlatot” (20–30 perc)

Mielőtt részleteket tanulsz, rakj rendet.

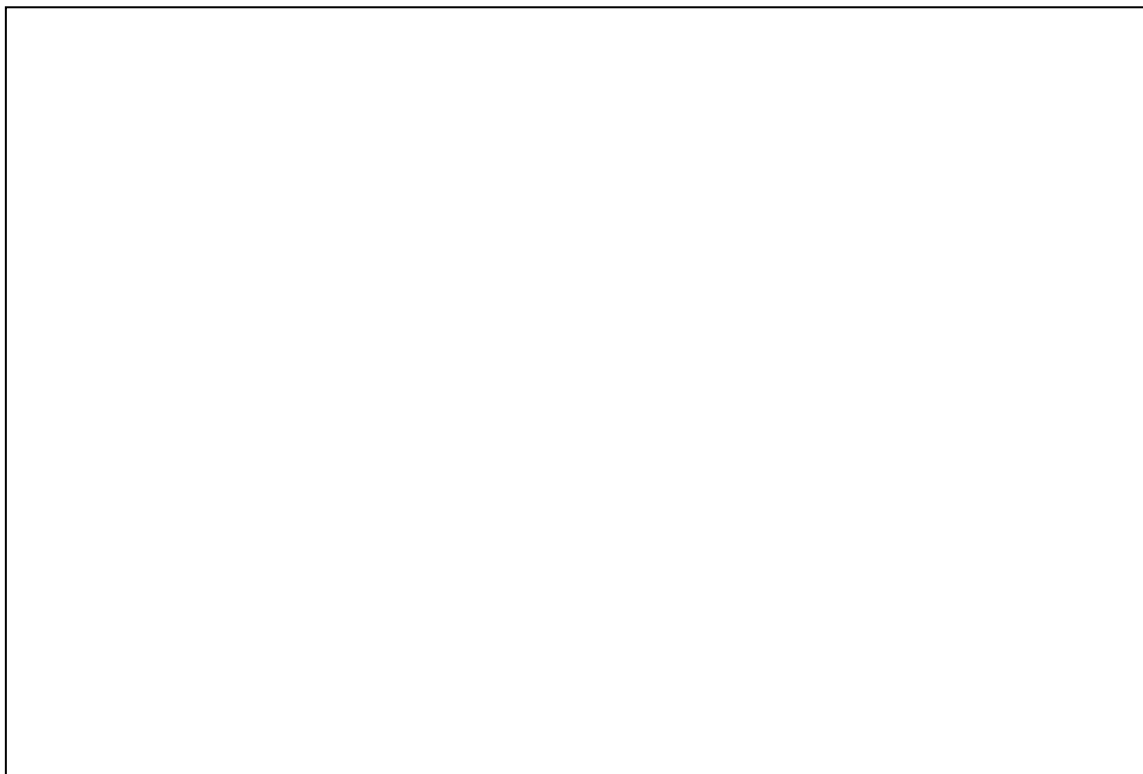
Válasz ki az egyiket:

- **vázlat** 5–10 ponttal, vagy
- **gondolattérkép** a fő fogalmakkal.

Cél: ránézésre lásd a teljes témát.

Az egylapos gondolattérképéd címe:

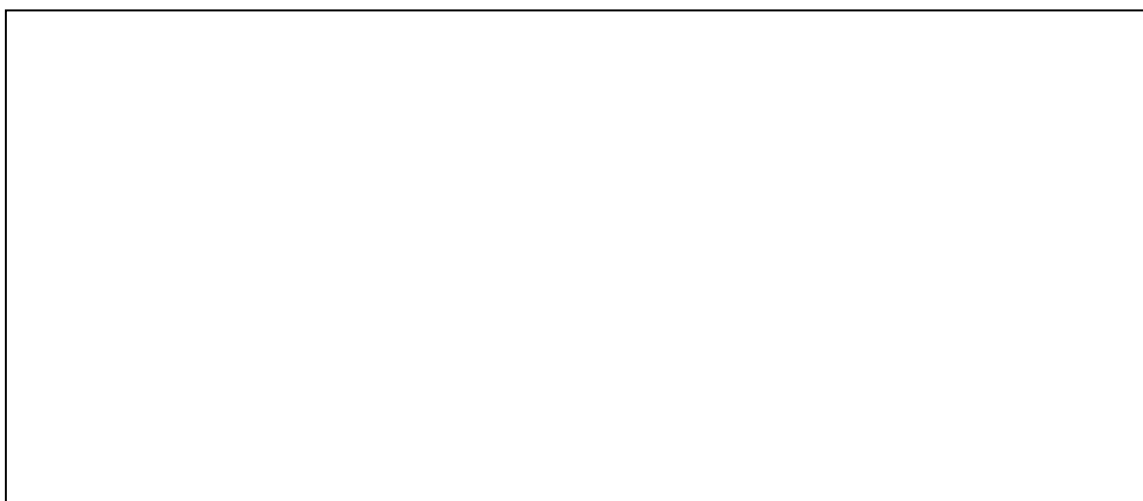
A fő pontok (5–10):



3) Az első felidézés (10–15 perc)

Az első átnézés után csukd be az anyagot, és válaszolj:

Mi volt a 3–5 legfontosabb?



Hogyan magyaráznád el egyszerűen valakinek? (3–5 mondat):

Ezután nyisd ki a jegyzeteidet és javítsd ki, amit kihagytál vagy rosszul emlékeztél.

4) Ismétlések (2 rövid felidézés)

Két gyors ismétlés csodát tesz.

Ismétlés #1 (másnap, 5–10 perc): Dátum/idő: _____

Ismétlés #2 (3–4 nap múlva, 10–15 perc): Dátum/idő: _____

Tipp: **előbb kérdezz és csak utána nézd meg a jegyzetedet.**

5) Tesztek (a leggyorsabb tanulás)

Írj 5–10 kérdést az anyagodból. Nem kell tökéletesnek lennie.

Példák:

- „Magyarázd el X-et 3 mondatban.”
- „Melyik Y 5 lépése?”
- „Mi a különbség A és B között?”

A saját kérdéseim:

6) Alkalmazás a gyakorlatban (2 perc)

Minden alkalom végén kérdezd meg:

Hol használnom ezt a való életben / munkában / gyakorlatban?

Hogyan használnám vagy magyaráznám el?

Az alkalmazás teszi tartóssá a tudást.

A legegyszerűbb napi rutin (ha sűrű a hét)

Ha csak kevés időd van, elég a „minimum hatásos adag”:

- **20–30 perc tanulás**
- **5 perc felidézés** (csukd be, írd le/mondd el, mire emlékszel)
- **2 perc tervezés** (mi a következő lépés?)

A rendszeresség többet számít, mint a hosszú órákig tanulás hetente csak egyszer.

Heti mini-önellenőrzés (vasárnap 3 perc)

Válaszolj egy mondatban a kérdésekre:

1. Mire emlékszem?

2. Mi segített, hogy megmaradjon?

3. Min változtatok a jövő héten?

Mi legyen a következő lépés?

Van, akinek ez a munkafüzet elég, hogy kimozduljon a holtpontról. Másoknak jó lenne személyre szabni a rendszert a konkrét célhoz, határidőhöz és élethelyzethez.

Ha szeretnéd, beszéljük át 30 percben, mi lenne neked a legjobb megoldás.

Itt foglalhatsz időpontot

Röviden rólam

Szabó Andrea Csilla vagyok, orvos, PhD. Segítek abban, hogy a tanulás ne küzdelem legyen, hanem könnyebb, nyugodtabb és meg is maradjon, amit tanulsz.