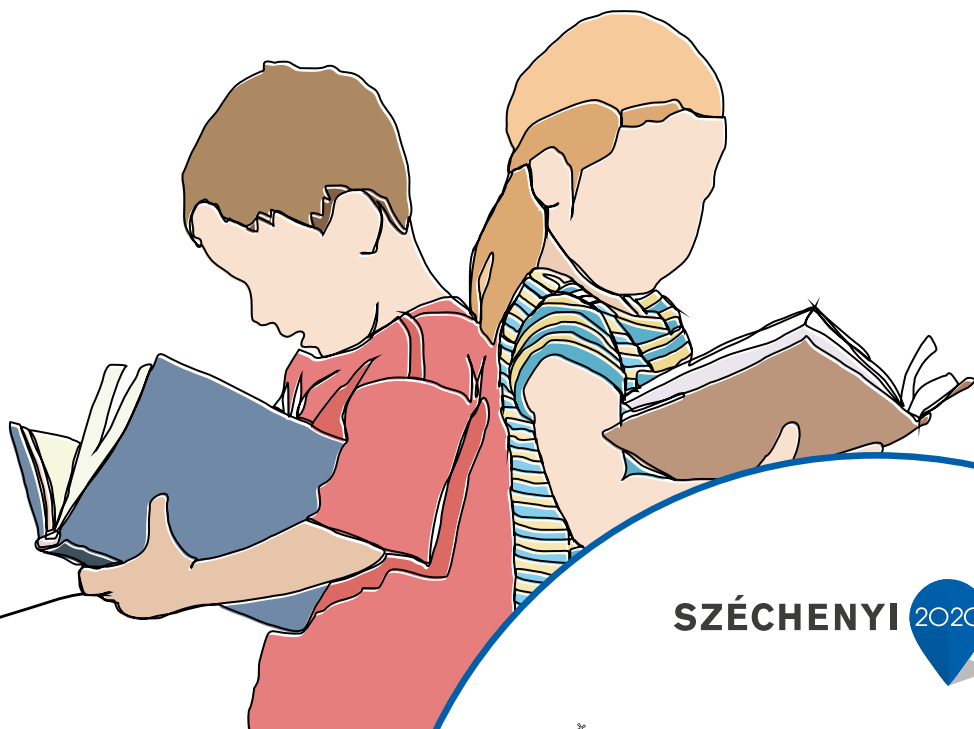


Krómi Zoltánné

TANULÁS TANULÁSA

TANULÁSMÓDSZERTANI MUNKAFÜZET



SZÉCHENYI 2020

EFOP-3.1.6-16-2017-00026

„HINNED KELL, HOGY A VILÁG TEVELED IS ÉKES”
A KIEMELT FIGYELMET IGÉNYLŐ GYERMEKEK
ÉS TANULÓK MINŐSÉGI ELLÁTÁSA
A SZOLNOKI TANKERÜLETI KÖZPONTBAN



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Készült az
EFOP-3.1.6-16-2017-00026 „Hinned kell, hogy a világ Teveled is ékes”
kiemelt figyelmet igénylő gyermekek és tanulók minőségi ellátása
a Szolnoki Tankerületi Központban
projekt keretében.

Projektvezető:
dr. Torda Ágnes

Szakmai vezető:
Szabó Győzőné

Szerző:
Krómi Zoltánné
szakvizsgázott fejlesztő-differenciáló szakpedagógus,
okleveles inkluzív nevelés tanár
JNSZMPSZ Tiszafüredi Tagintézmény

Lektor:
Jenei Andrea
gyógypedagógus

A borítólapot a szerző tervezte

ISBN: 978-615-81318-1-0

Kiadó: Szolnoki Tankerületi Központ
Felelős kiadó: Szutorisz-Szügyi Csongor tankerületi igazgató

Nyomdai előkészítés: Flaccus Kiadó Kft.
Nyomdai és kötetzeti munkálatok: Fotogruppe Kiadó Kft., Szolnok, 2020
Felelős vezető: Kardos Tamás, ügyvezető

Tartalom

Bevezető	5
Az iskolához, tanuláshoz való viszonyom	6
A tanulás előkészítése, tanulási környezet kialakítása	7
Külső környezet	7
Belső környezet	9
Tanulási önismeret	9
Cél	11
Tanulási motiváció	14
Figyelem, koncentráció	15
Emlékezet – memória	19
Tanulási stílusok	20
Tanulási stílusok típusai, jellemzői	23
Tanulási technikák	26
Gondolattérkép	29
Mnemotechnikák	30
Tanulási stratégia	32
PQRST-MÓDSZER	32
Végszó	34
Irodalomjegyzék	35



Bevezető



*Miért nem megy nekem?
Miért nem tudok úgy, mint a többiek?
Rossz képességű vagyok?
Én csinállok valamit rosszul?
Nem értem?!*

Lehet, számodra is ismerősek ezek a kérdések, benned is ott motoszkálnak. Gyakran érzed úgy, hogy egyedül vagy a problémáiddal? Nem értenek meg a szüleid, tanáraid? Weitz Teréz (2014) szerint a tanulók többsége nem megfelelő módszerrel tanul. Ennek hátterében a nem megfelelő, vagy éppen hiányos tanulási technikák állnak. Mik lehetnek ezek?

„A legrosszabb típus:

Olvassa a leckét. Nem áll meg. Nem gondolkodik. Csak olvas.

A másik:

Nekiesik az olvasásnak, szövegkiemelővel kiemel. Kész. Újraolvas.

Az alaposabb:

*Nekiesik, aláhúz. Olvas, olvas. Halkan felmondja. Fel nem méri, hogy van olyan szó, mondat, aminek nem tudja az értelmét. Vagy kihagyja, vagy igyekszik el-
tárolni.*

A sietős:

Füzetben jegyzet, amit órán írtak. Persze csak kulcsszavak. Átfutja.

A lelkiismeretes:

Füzetben jegyzet, tankönyvben lecke. Tudja, hogy a füzet kevés, valahogy a könyvből is ki kellene szedni azt, ami a füzetben nincs. Az ötösért azt is tudni kell. A kettő összehozása már totál káosz. Marad a füzet. Vagy marad a könyv. (Legtöbbször inkább a füzet.)” (Weitz 2014.)

Te melyik vagy?

Jól tanulni nem könnyű, de nem lehetetlen. Ezzel a kiadvánnyal segíteni szeretnék abban, hogy te is képes legyél hatékonyabban tanulni. Egyet azonban ne feleddj, ez nélküled nem sikerülhet, csakis veled!

Ne félj segítséget kérni. Pozitívan tekints a tanulásra.

Az iskolához, tanuláshoz való viszonyom

„Mi jó számodra az iskolában, mi rossz? Mit szeretsz ott, mit nem? Gondolkozz el ezen! Tudni valami jó-e, vagy rossz? Miért jó? Mert segít eligazodni a világban, értelmel kinyílik, nagyszerű dolgokat ismersz meg! S mi rossz? A kudarc! Ha nem tudsz valamit, amit tudhatnál. De ez ellen tehetsz valamit! A tanulás fejlődésed egyik alapja: nemcsak a szemmel láthatót ismered meg általa, hanem azt is, ami mögötte van, a gondolatot.” (Oroszlány 2010. p.30.)

Feladat:

1. Egyetértesz Oroszlány Péter gondolataival? Van-e olyan dolog, amit te másként gondolsz? Válaszodat indokold!
2. Készíts „leltárt” az iskolai, tanulási sikereidről, kudarcaidról!
3. Egészítsd ki az alábbi befejezetlen mondatokat, hogy a mondatok rád legyenek igazak!
 - a. Azért szeretek iskolába járni, mert ...
 - b. Azért nem szeretek iskolába járni, mert ...
 - c. Azért szeretek tanulni, mert ...
 - d. Azért nem szeretek tanulni, mert ...
 - e. Fontosnak érzem magam, mert ...
 - f. Jelentéktelennek éreztem magam, amikor ...
 - g. Felnézek arra, aki ...
 - h. Azért tanulok, hogy ...
 - i. Amit nagyon akarok, azért ...
 - j. Ahhoz van kitartásom, hogy ...
4. Fejezd be a megkezdett mondatokat!
 - a. Jól tudok ...
 - b. Mások azt mondják rólam ...
 - c. Felelős vagyok ...

A tanulás előkészítése, tanulási környezet kialakítása

Külső környezet

Ahhoz, hogy a tanulás számodra ne legyen mindennapos teher, alapfeltétel az állandó, megfelelő tanulási környezet biztosítása. Fontos, hogy legyen egy saját tanulóhelyed, ahol nyugodt körülmények között tanulhatsz. Az állandóság segíti a kedvező szokások, reflexek kialakulását, amelyek hatékonyabbá tehetik a tanulásodat.

Mire lesz szükséged?

- megfelelő méretű íróasztal, megfelelő kialakítású szék, vagy ülőlabda
- polcok, fiókok a taneszközeid tárolásához
- számítógép
- asztali lámpa
- megfelelő hőmérséklet
- alacsony zajszint, háttérzaj

Az íróasztalod olyan nagyságú legyen, amin a feladatok megoldása során kényelmesen elférnek a szükséges taneszközeid. Nincs annál idegesebb és figyelem elterelő mozzanat, amikor potyognak le a cuccaid a helyhiány miatt. Egy jól megválasztott szék segít abban, hogy hosszabb tanulási idő alatt se fájduljon meg a hátad, a derekad. Jó, ha tudod, a fotel nem alkalmas az íróasztal melletti tanuláshoz. Ha van rá lehetőség, és tanulási stílusodnál jellemző a mozgás, akkor próbáld ki az ülőlabdát.

Ahhoz, hogy az asztalon rend legyen, szükséged van polcokra. A megfelelő tárolás áttekinthetővé teszi a felszereléseidet, és megóvjá őket a sérülésektől. A fali táblán jól láthatóan tudod kitűzni a fontos információkat, számodra kedves emlékeket. A kreativitásod segít a barátságos környezet megteremtésében, ahol személyes tárgyaid, emlékeid vesznek körül. Fontos, hogy jól érezd magad a tanulási környezetemben. A naptár vizuálisan segít rögzíteni a tervezett programodat, feladatodat.

Ismereteidet az információs dzsungelből (internet, multimédia szoftverek) szerzett tudásanyaggal bővítheted. A számítógép használata az otthoni tanulás során minden napossá vált. Segít az információkeresésben,

a felkészülésben, a tanulói kiselőadás, bemutatók elkészítésben, online oktatási anyagok elérésében a gyors kapcsolattartásban.

A megfelelő tanulási környezeted kialakításához fontos tényező a jó megvilágítás. Figyelned kell arra, hogy a természetes fénnel ne ülj háttal, lehetőleg az ablak közelében legyen az íróasztalod. Az iskolai időszakban sokszor kell késő délután, vagy este tanulnod. Ilyenkor szükséges egy jó asztali lámpa, ami nem vakít, a munkafelületre irányítható a fénye.

Talán még nem is gondoltál arra, hogy a nem megfelelő hőmérsékletű helyiségben való tanulás negatívan befolyásolja a tanulást. Nem tudsz jól figyelni, ha nagyon meleg, illetve túl hideg van a szobádban. A meleg elálmósít, a hideg a koncentrációd gyengíti. Az ideális hőfok a tanuláshoz 22°C. A hőmérséklet mellett fordíts gondot a tanulási környezeted zajszintjére. Ez egyénileg függő, vannak, akik a teljes csendben és vannak, akik zajos környezetben képesek tanulni. Teljes csend biztosítása otthoni és iskolai környezetben szinte lehetetlen, a túl zajos környezet viszont a koncentrációt gyengíti. Törekedj arra, hogy a környezeted háttérzaját kizárd és inkább halk, komolyzene szóljon a háttérben, ha zavar a csend. A zene kellemes lelkiállapotot teremt.

Tudtad, hogy üres vagy teli gyomorral nem lehet hatékonyan tanulni? Ilyen esetekben nem tudsz megfelelően a feladataidra koncentrálni. A táplálkozás is befolyásolja a teljesítményed, ezért figyelj oda arra, hogy mikor, mit és mennyit eszel. Sokan napközben nagyon keveset isznak. Ne hanyagold el a folyadékbevitelt, a jó folyadékellátottság ugyanis befolyásolja az agyműködésedet, mivel az agysejtek bőségesen hozzájutnak friss, oxigénben dús vérhez. Ugyanakkor, ha a nap során keveset iszol az negatívan hat a szellemi teljesítményedre, enyhe mértékű kiszáradás esetén romlik a rövid távú memóriád, a figyelmed és a matematikai képességeid. Fontos, hogy a folyadékfogyasztás döntő részét az ivóvíz alkossa, ne üdítőital vagy energiatital.

Mint mindenhez, a tanuláshoz is idő kell. Ahhoz, hogy jól tudj vele gazdálkodni, meg kell tanulnod úgy beosztanod, hogy minden számodra fontos tevékenységre jusson idő. Ez néha lemondással jár. Rangsorolnod kell, éppen mi a legfontosabb és mi az, ami még várhat. Ezért készíts napi illetve heti terveket, melyben a tennivalók mellett a ráfordított idő is szerepel.

Feladat:

1. Írj jó tanácsokat társaidnak a szöveg felhasználásával! Vedd sorra, hogy milyen feltételeket kell megteremteni a kiegyensúlyozott, nyugodt tanuláshoz.
2. Véleményed szerint mikor hasznos és mikor nem a mobiltelefon használat a tanulás során? Írj példákat! Válaszaidat szóban indokold!
3. Készíts egy heti tervet, valósítsd meg, majd számolj be a tapasztalaidról!

Belső környezet

A belső (személyes) feltételeid megteremtéséhez szükséges a megfelelő alvásidő, a kipihentség és a nyugalom biztosítása. Sokszor több időt vesz el a belső, tanulás iránti ellenállás leküzdése, mint maga a tanulás. Belső feszültséget okozhatnak a korábbi kudarcélményeid, a megfeleléstől való félelmed. Ezeken leginkább a sikerélmény, a pozitív visszajelzések segíthetnek át.

Tanulási önismeret



<http://www.azirastukreben.hu/10-es-1-tipp-onbizalomnoveleshez>

Ami vagy, amit hinni se mersz,
Hogy egyedi vagy, ami csak te lehetsz,
Hogy ami bánt, az is szebbre csiszol.
Amit látsz, amit érzel, azt értsd meg jól!
Kowalsky meg a Vega

Mennyire ismered önmagadat? Ugye erre a kérdésre nem is olyan egyszerű válaszolnod. Pedig nagyon fontos, hogy jó önismereted legyen, mivel minél jobban ismered magad, annál könnyebben boldogulsz a mindennapokban. Önmagad megismerése egy hosszabb tanulási folyamat. Tanulhatsz magadról otthon, az iskolában, sportolás közben, a szüleidtől, tanáraidtól, családtagjaidtól, barátaidtól és az osztálytársaidtól.

Valószínűleg, már neked is van egy kialakult képed magadról. Ez azonban csak részben egyezik azzal, amit mások gondolnak rólad. Az énkép a saját magadról kialakított érzelmek, gondolatok, nézetek összessége, amely a környezeted hatására alakul, formálódik a számtalan visszajelzés eredményeként. Serdülőkorban kritikusan szemléled magadat és a környezetedet, fontosabbá válik számodra a társak véleménye, a szülői háttérbe szorul.

Az énkép többféleképpen értelmezhető:

1. aktuális énkép: a magadról alkotott kép, amely attól függ, éppen milyen külső vagy belső tulajdonságaidat tartod jellemzőnek magadra nézve
pl.: Jó focista/táncos/matekos/stb. vagyok.
2. vágyott énkép: amilyen lenni szeretnél, amire vágysz
pl.: A legjobb matekos/magyaros/focista/stb. szeretnék lenni.
3. elvárt énkép: amikor olyan képet szeretnél magadról kialakítani, amely szerinted megfelel mások (szülők, barátok) elvárásainak
pl.: Kitűnő tanulónak kellennem, mert ezt várják tőlem a szüleim.

Gondot okozhat, ha az aktuális énképed és a vágyott, vagy elvárt énképed messze van egymástól. Ilyenkor feszültség, szorongás alakulhat ki nálad, ami befolyásolhatja a tanulásodat. (Bárányné Dr. Jámbori Sz. & Dr. Horvát-Militityi T. & Ráczné Török E., é.n.)

Önmagad megismeréséhez jó módszer a napló vagy blogírás. Próbáld ki te is!

Feladat:

1. Egészítsd ki a táblázatot a szöveg segítségével! Nincs jó vagy rossz megoldás, **magadról írd!**

énkép	
aktuális	
vágyott	
elvárt	

2. Van-e jelentős eltérés az énképek között? Mi lehet az oka? Válaszodat indokold!
3. Keress az internet segítségével az önbizalom növeléséhez jó tanácsokat, ötleteket! Számodra ezek közül melyik lehet hasznos? Próbáld ki!
4. Gyűjtsd össze: miben vagy jó, mások szerint miben vagy jó, miben szeretnél jó lenni!

Cél

„Nagyon fontos, hogy az ember célkitűzései reálisak és megvalósíthatóak legyenek. Lépcsőfokokként haladva valóra válthatóbb a cél, és minden egyes megtett lépés lelki nyugalmat ad, még akkor is, ha esetleg a fő cél nem sikerül.”

Kovács István

Senki nem ért el még sikereket úgy, hogy folyton csak panaszkodott, morgott és sajnáltatta magát. Aki sikeres, mit tett ehelyett? Célokat tűzött ki. Még nincs konkrét célod? Akkor itt az ideje, hogy találd magadnak. Neked kell megfogalmaznod azokat a célokat, amelyek téged hajtának előre.

Ahhoz, hogy valamilyen területen megfelelj az általad támasztott követelménynek, sok mindent kell figyelembe vened. (Volderman 2016.) Nézzük, mire kell figyelned, ha szeretnéd céljaidat megfogalmazni!

A célod legyen...

- S** (Specific) – konkrét, nem túl általános, pontos! *Mi? Hol? Melyik? Miért?*
- M** (Measurable) – mérhető! *pl.: Milyen jegyet szeretnél elérni?*
- A** (Achievable) – motiváló, elérhető, vonzó! *Miért fontos számodra?*
- R** (Realistic, relevant) – reális, két lábbal állj a földön! *Meg tudod csinálni? Képes vagy rá?*
- T** (Time-bounded) – tervezhető - és megtervezett: rövid, közepes és hosszú távú célokra bontva! *Mennyi időre van szükséged? Jelölj ki határidőket!*

Közben ne feledkezz meg arról, hogy a célod felé tartva ellenőrizd, hol tartasz, hogyan haladsz, ha szükséges, korrigálj. Az egyes célok elérése után jutalmazd meg magad.

Előfordul, hogy nehézségbe ütközöl, de ne add fel! Gondolj az élsportolókra! A nehézségekre kihívásként tekints, amik segítenek neked abban, hogy általuk fejlődni tudj. Fontos megtapasztalnod, hogy az akadályok legyőzhetőek, ha megfelelő stratégiád van hozzá. Légy optimista, ne siránkozz, ne panaszkodj, ne kifogásokat, hanem megoldásokat keress! Amikor sikerül megoldanod egy-egy nehézséget, nő az önbizalmad és a kudarc helyett a siker vár rád és így a következő megtorpanásnál már sokkal magabiztosabb lehetsz, nem gondolsz arra, hogy feladod.

Jegyezd meg: Ha fontos számodra a cél, megoldást találsz, ha nem, akkor kifogást!

Feladat:

1. Töltsd ki a mellékelt táblázatot! (Mi segít, mi gátol a tanulásban?)

MI SEGÍT, MI GÁTOL A TANULÁSBAN?

Szemponatok	Segít	Gátol
Belső tényezők		
Külső tényezők		

2. Készíts magadnak egy rövid távú tanulási célkitűzést a SMART alapján! *(Mi a célom? Milyen lépésekkel érem el? Miért akarom el érni? Hogyan haladok? Időtartam, határidő.)* Használd fel a táblázatot is hozzá!
3. Írj a következő táblázatba pozitív lehetőségeket a negatív párbeszédetek mellé!
4. Fogalmazd meg néhány tanulási problémádat és készíts hozzá pozitív alternatívákat. Írd be a táblázatba!

Negatív belső párbeszéd ☹ kifogás	Pozitív alternatíva ☺ megoldás
<i>pl.: Nincs kedvem tanulni.</i>	<i>pl.: Nekiállok a tanuláshoz, és elégedett leszek, hogy megoldom a feladatokat.</i>
Nem értem a matematikát, béma vagyok hozzá.	
A házi feladat könnyű volt, a következők sokkal nehezebbek lesznek	

(Forrás: Baló, 2007. p.12.)

Tanulási motiváció

„Az agy olyan, mint az ejtőernyő:
csak akkor működik, ha nyitott.”

Thomas Dewar

A tanuláshoz való viszonyod javítása érdekében csinálj kedvet magadnak a tanuláshoz. Hogyan? *„A tanulási kedv feltámasztásához nagyon jó módszer, ha magad is elgondolkozol a témán, amivel foglalkoznod kell. Érdekes a világ! Tégy fel kérdéseket: ki, mit, miért, mivel, hogyan, merre, mikor, hol, micsoda? Magad is nézz meg mindent, lapozgass a könyvekben, gondolkozz a képeken, mondd el felfedezéseidet társaidnak, kérdezzesd a felnőtteket arról, amit nem értesz. ... Törekedj arra, hogy ne függj tanárodtól: a dolog számítson, ne a szimpátia!”* (Oroszlány 2010 p.30.)

Mitől függ a motivációd?

- a személyiségedtől
- a képességeidtől
- a temperamentumodtól
- érzelmeidtől

Feladat:

1. Téged mi befolyásol tanulási motivációdban? Egészítsd ki a táblázatot a saját motivációid alapján!

Külső motiváció	Belső motiváció
megfelelés más elvárásainak	kíváncsiság, érdeklődés, tudásvágy
jutalom elérése	cél elérése
Saját külső motivációm	Saját belső motivációm

2. Állíts sorrendet, hogy téged mi befolyásol tanulási motivációdban!

Figyelem, koncentráció

A figyelem bizonyos elemei fontosak a tanulási módszerek elsajátításához. Ezek a következők (Balogh, 1998, p.18.):

- a figyelem terjedelme: hány dologra, tárgyra tudsz egyszerre figyelni,
- a figyelem tartóssága: mennyi ideig tud lekötni egy dolog,
- a figyelem megosztása: mennyire tudod a figyelmedet váltogatni egyik jelenségről a másikra, hány dologra tudsz párhuzamosan figyelni,
- a figyelem átvitele: milyen könnyen tudod átirányítani a figyelmedet az egyik dologról a másikra.

A hatékony tanuláshoz mindegyikre szükség van, fejlesztésük fontos, gyakorlással jól fejleszthetőek.

Mi zavarja a koncentrálóképeséget?

- Külső és belső zavaró tényezők,
- unalmas az olvasnivaló,
- ábrándozás, fantáziálás.

Feladat:

1. Gyűjtsd össze, mi segíti, és mi gátolja a figyelmedet, koncentrációd! milyen módon tudnál változtatni azoknál, amelyek gátolnak? Írj ötleteket!
2. Figyelem teszt kitöltése.

Gyakorlat:

1. Figyelem terjedelme

Keresd meg, a sorok elején lévő számot a sorban, ha megtaláltad azonnal lépj a következő sorra! A szemed a soron csak egyszer futhat végig! Jelölést ne használj!

15	21	45	83	15	99	37	45
32	42	37	29	39	22	32	82
43	68	43	23	52	85	75	38
47	19	45	47	16	14	83	22
55	37	52	97	67	55	27	91
18	89	73	21	53	42	81	18

2. Figyelem megosztása

Számold meg, hányszor ismétlődnek a következő szavak: **ispán, vármegye, tized**. Számolás közben nem szabad jelzéseket tenni. Igyekezz minél gyorsabban megoldani a feladatot!

ispán király fejedelem Koppány megye felnégyelés Géza templom imádkozás mise ispán parancs katonák vár vármegye csata lovagok kard István tized Gizella ispán rendelet trón Vajk keresztény harc tized adó birtok katonák vasárnap korona pápa vármegye várkatona kötelező II. Szilveszter pogány falu hit ispán tized termés áldás szertartás vármegye ispán központ házasságkötés királyság hittérítés tized uralkodó lázadó ispán hatalom vármegye

ispán:

vármegye:

tized:

(Forrás: Hegyeshalminé 2010 p.56.)

3. Figyelem tartóssága

A számcsoporthban szereplő felső és alsó számok látszólag egyformák. Számold meg – csak egyszer és gyorsan- hány helyen van hiba, hányszor nem egyezik egy csoporton belül a két számpár. A hibákat nem szabad megjelölnöd! (Balogh 1998p.25.)

581	843	792	457	937	201
581	834	792	754	967	201
703	511	936	246	321	753
730	517	936	264	123	753
3124	5793	1354	6072	4576	1896
3124	5798	1354	6072	4576	1899
4789	2364	3798	1654	3689	2198
4189	2394	3798	7654	3689	2193
13274	92756	23181	38975	13457	49579
13274	92756	23101	38945	13457	46573

Ugyanaz a feladat szócsoportokkal.

bkmal	iockp	lqumk	vkmpo	hbíal	mnopr
bkmal	iookp	lqunk	vkmpo	hbial	mnopr
eüfgd	nhitk	erklo	skfuj	evbnh	kljhg
cüfgd	nnitk	erklo	skfnj	evbuh	klhjg

4. Figyelem átvitel

Minden betűhöz egy adott jel tartozik. Ellenőrizd, hogy mindig a megfelelő jel szerepel-e a megfelelő számnál! Jelöld a felismert hibákat!

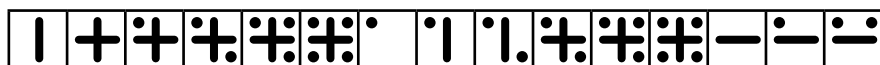
A	B	C	D
⊗	□	♦	○

A	B	C	D	D	A	C	D	A	D	C	B	A	D	C	A	C	B	C
⊗	□	♦	○	○	⊗	□	♦	○	⊗	♦	□	○	○	♦	⊗	♦	○	♦

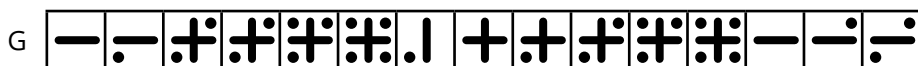
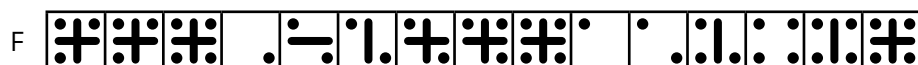
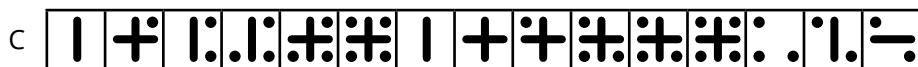
B	C	A	C	B	A	D	C	B	D	A	B	D	C	A	C	D	B	A
⊗	○	♦	♦	□	⊗	○	□	□	○	⊗	□	○	⊗	○	♦	○	□	⊗

Hibák száma:

A jelek egy bizonyos ritmus szerint követik egymást. A ritmus ismétlődik, ellenőrizd, hogy következetesen érvényesül-e a szabály. Az első hibát jelöltük. Rögzítsd a hibák helyeit és a megoldási időt! (Oroszlány 2010 p.73.)



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



Emlékezet – memória

Az emlékezet típusai (Balogh L. – Tóth L. 2005) időtartama alapján:

Ultrarövid emlékezet – ez az úgynevezett „munkamemória”, amire jellemző, hogy néhány másodpercig vagy percig, nagyon rövid információ megjegyzését teszi lehetővé. Ezt használjuk, amikor pl. egy telefonszámot kikeresünk, és akár a hívás kezdeményezése után már el is felejtjük.

Rövid távú emlékezet – a megjegyzett információkat pár órától egy-két napig tudja megőrizni; véges kapacitás, kevés infó jellemzi. Az agyban található „tárolóba” folyamatosan kerülnek az újabb információk, a régiek helyére. Ez az oka annak, hogy nem szabad hasonló tantárgyakat egymás után tanulni. Pl: magyar nyelvtan tanulása után idegen nyelv nyelvtanának tanulása, mert a tanult információk, szabályok, stb. felülírják egymást. Ugyanígy járhatsz, ha a tanulást azonnal egy izgalmas filmnézés, vagy számítógépes játék követi. Ilyenkor célszerű pihenést tartanod a két tevékenység között. Sajnos a magolás, a többszöri elolvasás után csak a rövid távú memóriában rögzül a tartalom, a hosszú távúba nem kerül be. Ezért emlékszel olyan kevésre a „megtanult” anyagból másnap, pedig az előző nap még tudtad.

Hosszú távú emlékezet – évekig, akár évtizedekig is megőrzi az információkat, korlátlan információ tárolása jellemzi.

A hosszú távú memória feladata a maradandó tárolás. Ezért, ha a tananyag bekerül a hosszú távú memóriádba, sokkal tovább megőrződik az emlékezetedben. Az információk hosszú távú memóriába kerülésének folyamata a bevésés. Ne feledd, minél erősebben sikerül bevésned hosszú távú memóriádba a tananyagot, annál eredményesebb a tanulásod. A jó hír az, hogy az emlékezőképesség fejleszthető, nem megváltoztathatatlan adottság. Rendszeres gyakorlással, ismétléssel, tanulással javíthatod a memóriád, növelheted az emlékezeti teljesítményed. Az emlékezet akkor működik a legjobban, ha pihent és friss állapotban vagy.

Feladat:

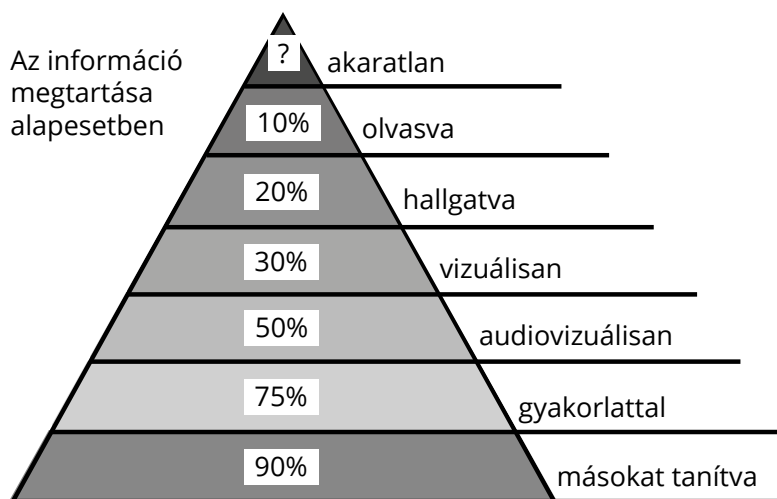
1. Gyűjts össze az internetről, barátaidtól minimum 10 memóriafejlesztő játékot, feladatot, amelyet te is alkalmazhatsz. Próbálgd ki belőle minél többet!

Tanulási stílusok

Tudtad, hogy ahogy az emberek tulajdonságai és külseje különbözik, a tanulási stílusuk sem biztos, hogy ugyanaz? Gondolkodtál már azon, hogy lehet, hogy azért nem megy jól neked a tanulás, mert nem a neked megfelelő tanulási stratégiákat használod a tanulás során?

Fontos, hogy ismerd a saját tanulási stílusodat és a tanulás során minél több érzékszerved a tanulás szolgálatába állítsd. Azok a tanulók tanulnak a leghatékonyabban, akik egyszerre több érzéketi csatornát is alkalmaznak. Keverd bátran a stílusokat!

Az alábbi ábra szemléletesen mutatja meg, hogy a tananyag passzív meghallgatásától az egyre aktívabb elsajátítási módok felé haladva, milyen mértékben nő az esélyed arra, hogy az ismeretek elsajátítása jó szinten történjen meg.



1. ábra Tanulási piramis (Gyarmathy 2018)

Feladat:

1. Milyen a tanulási stílusod? Tölts ki a tanulási stílus kérdőívet!

Olvasd el figyelmesen az alábbi mondatokat! Döntsd el, hogy az öt válasz közül melyik jellemző rád és azt a számot írd be a kipontozott helyre! Itt nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Csak a saját véleményed fontos.

1 = Egyáltalán nem jellemző rám.

2 = Nem jellemző rám.

3 = Nem tudom eldönteni, igen is, nem is.

4 = Jellemző rám.

5 = Nagyon jellemző rám.

A 3-as választ csak ritkán használd!

1. Ha látom is és hallom is a megtanulandó szöveget, nagyon könnyen megjegyzem.	5	4	3	2	1
2. Hangosan szoktam elolvasni a tananyag szövegét, amikor felkészülök.	5	4	3	2	1
3. Szívesebben tanulok az osztálytársammal vagy a barátommal, mint egyedül.	5	4	3	2	1
4. Nagyon hasznos számomra, ha a tanár ábrákat mutat be a táblán vagy az írásvetítőn, amikor magyaráz.	5	4	3	2	1
5. Ha ábrát készítek jobban megértem a leckét, mintha csak olvasom.	5	4	3	2	1
6. Jól tudok úgy tanulni, ha csak némán olvasva átveszem a leckét.	5	4	3	2	1
7. Szívesebben töltöm az időmet rajzolással, festéssel, mint sportolással vagy mozgást igénylő játékkal.	5	4	3	2	1
8. Gyakran előfordul, hogy szóban elismétlem, felmondom magamnak a leckét.	5	4	3	2	1
9. Ha leírom magamnak azt a szöveget, amit meg kell tanulnom, akkor könnyebben megjegyzem, mintha csak látom vagy hallom.	5	4	3	2	1
10. Nem szeretem azokat a feladatokat, amiken törnöm kell a fejemet.	5	4	3	2	1
11. Nyugtalanít, ha tanulás közben csend van körülöttem.	5	4	3	2	1
12. Jobban kedvelem azokat a feladatokat, ahol kézzel fogható dolgokkal, tárgyakkal kell foglalkozni, mint ahol csak rajzok, ábrák vagy szövegek vannak.	5	4	3	2	1
13. Jobban megy nekem az olyan feladat, ahol valamilyen mozdulatot kell megtanulnom, mint ahol szövegeket kell megérteni.	5	4	3	2	1
14. Jobb, ha a tanár magyarázatát meghallgatom, mintha a könyvből kellene megtanulni az anyagot.	5	4	3	2	1
15. A szabályokat szóról szóra bevágom.	5	4	3	2	1

16. Ha ábrát készítek magamnak, jobban megértem a leckét, mintha más által készített rajzot nézegetnék.	5	4	3	2	1
17. Amikor a tanár felszólít és kérdez tőlem valamit, gyakran előbb válaszolok, minthogy át tudnám gondolni, mit is mondok.	5	4	3	2	1
18. Szeretem, ha kikérdezik tőlem, amit megtanultam.	5	4	3	2	1
19. Ha vannak képek, ábrák a könyvben, könnyebb a tanulás.	5	4	3	2	1
20. Ha megbeszélem valakivel a tananyagot, akkor könnyebben megtanulom.	5	4	3	2	1
21. Teljes csendben tudok csak tanulni.	5	4	3	2	1
22. Amikor új dolgokat tanulok, jobban szeretem, ha bemutatják, mit kell csinálnom, mintha szóban elmondják, mit kell tennem.	5	4	3	2	1
23. Ha valaki elmondja nekem a leckét, sokkal könnyebben megértem, mintha egyszerűen csak elolvasom.	5	4	3	2	1
24. Egyedül szeretek tanulni.	5	4	3	2	1
25. Tanulás közben nagyon zavaró, ha beszélgetnek körülöttem.	5	4	3	2	1
26. Akkor tanulok könnyen, ha közben szól a rádió, TV vagy a magnó.	5	4	3	2	1
27. Akkor vagyok biztos egy felelésnél, ha szóról szóra megtanulom a leckét.	5	4	3	2	1
28. Gyakran előfordul, hogy megtalálom a számtanpélda megoldását, de nem tudom elmagyarázni és bebizonyítani, hogyan jutottam el a megoldáshoz.	5	4	3	2	1
29. Szívesebben bemutatom, hogyan kell valamit csinálni, minthogy elmagyarázzam.	5	4	3	2	1
30. Gyakran előfordul, hogy olyan dolgokat is megtanulok, amiket nem nagyon értek.	5	4	3	2	1
31. Amikor egy számtanpéldát megoldok, szinte minden lépést meg tudok indokolni, hogy miért tettem.	5	4	3	2	1
32. A tanári magyarázat nem sokat jelent nekem, a könyvből mindent meg tudok tanulni.	5	4	3	2	1
33. Több olyan dolgot tudok csinálni, amit nehéz lenne szavakkal elmagyarázni /kézügyességet igénylő feladatok/.	5	4	3	2	1
34. Mozdulatokat könnyebben megjegyzek, mint képeket vagy ábrákat.	5	4	3	2	1

Tanulási stílusok típusai, jellemzői

A következő, főbb tanulási stílusok különíthetők el: auditív, vizuális, mozgásos, társas, egyéni, impulzív és reflektív. (Balogh L. – Tóth L. 2005)

Az auditív tanulási stílusú tanulók önálló tanuláskor a hangos olvasást és felmondást alkalmazzák. Az órai magyarázat hasznosabb számukra, mint a tankönyv szövegének elolvasása. A hallott információkat könnyen megjegyzik. Gyakran sokat beszélnek, mivel hangosan kell gondolkodniuk. Szeretik a zenét, emlékeznek a dalszövegekre és a beszélgetésekre.

Ha úgy érzed/az derült ki a kérdőívből, hogy auditív tanulási stílusú vagy, akkor

- tanulás közben hallgass háttérzenét,
- tanulj a barátaiddal – tegyetek fel egymásnak kérdéseket,
- olvass hangosan,
- vegyél fel szövegeket hanghordozóra, és hallgasd vissza,
- gyakorold a felelést egy képzeletbeli társsal,
- tanórákon figyelj a tanári magyarázatokra, előadásokra.

A vizuális tanulási stílusú tanulók a háromnegyed részét megőrzik annak, amit olvasnak és látnak. Kétféle típust alkotnak: néhányuk szavak formájában dolgozza fel az információt, míg a többiek azt őrzik meg, amit diagramok vagy képek formájában látnak. Az ilyen tanulók szinte lefényképezik az olvasott, tanult anyagot. Képzeletben maguk előtt látják a könyv egyes részeit. Jól tájékozódnak a könyvekben. Tanuláskor segíti őket az ábra, grafikon, magyarázó rajz, hasznos, ha különösen figyelnek az ábrákra, rajzokra, illusztrációkra, táblázatokra, grafikonokra.

Ha úgy érzed/az derült ki a kérdőívből, hogy vizuális tanulási stílusú vagy, akkor

- használj képeket, rajzokat, rajzolj képeket a szótárfüzetedbe,
- rendezd anyagaidat elválasztókkal,
- használj kiemelő filcet, használj különböző színű tollakat,
- rendezd át anyagaidat, úgy, hogy könnyebben megtanuld,
- használj aláhúzásokat,
- készíts illusztrált rendezőket, és gondolattérképet.

A **motorikus** (*kinesztetikus*) **tanulási stílusú tanulóknál** a mozgás fontos szerepet játszik a tanulás során, a memorizálást gyakran mozdulatokkal való leírással segítik. Tanulás közben szívesen végeznek mozgásos tevékenységeket. Magyarázó ábrákat készítenek a megtanulandó anyaghoz. Gyakran leírják a megtanulandó anyagot. Az ilyen típusú tanulók szeretik a fizikai tevékenységeket, a cselekvést igénylő feladatokat. Ők azok, akik egy összerakós feladtnál inkább rögtön próbálkoznak és kitalálják, hogyan kell összerakni, minthogy elolvassák az útmutatót. Nem szeretnek egy helyben ülni. Akkor tud könnyen tanulni, ha fel-alá járkálva olvas, mondja fel a tanultakat. Hatékonyabbak számukra a rövidebb, intenzívebb tanulási szakaszok.

Ha úgy érzed/az derült ki a kérdőívből, hogy mozgásos/motorikus tanulási stílusú vagy, akkor

- próbáld ki a tanultakat (mutogasd el a szavakat, játszd el a történeteket, stb.),
- tarts a kezeden egy labdát vagy egy kisebb tárgyat (stesszlabda),
- függeszd ki a házi feladatod a falra – sétálgass tanulás közben,
- készíts saját szókétyákat és gyakorolj velük,
- tanulás közben gyakran tarts szünetet – mozogj egyet,
- ülőlabdát használj az íróasztalodnál.

A **társas tanulási stílusú tanuló** támaszkodnak a barátok, szülők, tanárok jelenlétére. Segíti a tanulás során, ha az anyagot megbeszélhetik másokkal. Ők közösségben (tanulószoa, napközi, tanulópár) jobban szeretnek tanulni.

Ha úgy érzed/az derült ki a kérdőívből, hogy társas tanulási stílusú vagy, akkor

- keress egy ugyan ilyen tanulási stílusú tanulópárt, akivel meg tudod beszélni a tananyagot,
- fogalmazzatok meg a tananyaggal kapcsolatos kérdéseket, amelyekre másoknak kell válaszolnia,
- készítsetek közösen gondolattérképet.

Az **egyéni tanulási stílusú tanuló** a nyugalmat, csendet kedvelik, zavarják a környezet ingerei, (hangok, mozgás) a körülöttük levő emberek. Közösségben nehezen tanulnak, nem tudnak jól koncentrálni. Számukra fontos, hogy legyen egy nyugodt tanulási helyük.

Ha úgy érzed/az derült ki a kérdőívből, hogy egyéni tanulási stílusú vagy, akkor

- nyugodt tanuló környezetben tanulj, szüntess meg minden zajforrást magad körül,
- vállald el a kiselőadások megtartását,
- a telefonod tanulás közben ne legyen a közeledben, vagy csold ki.

Az impulzív tanulási stílusú tanulókra jellemző, hogy válaszaikat inkább ösztönösen, megérzés alapján adják, gyakrabban előbb beszélnek, mint hogy mérlegeltek volna, ez rontja a teljesítményüket. A kérdést át sem gondolva válaszolnak felelésnél, dolgozatnál. Viszont jó ötletelők.

Ha úgy érzed/az derült ki a kérdőívből, hogy impulzív tanulási stílusú vagy, akkor

- bátran vállalkozzál gondolkodtató, kreatív feladatok megoldására,
- törekedj arra, hogy végig gondold, amit mondani akarsz,
- próbáld magadban megindokolni a válaszod,
- használj „ötletfelhőt”.

A reflektív tanulási stílusú tanulók a válaszadás, problémamegoldás előtt alaposan átgondolják, elemzik, logikai egységbe foglalják az információkat, emiatt lassabbnak tűnhetnek társaiknál. Jók az érvelésben.

Ha úgy érzed/az derült ki a kérdőívből, hogy reflektív tanulási stílusú vagy, akkor

- tanulás közben tegyél fel kérdéseket magadnak a tananyaggal kapcsolatban,
- inkább egyedül tanulj.

Feladat:

1. Készíts táblázatot és jelöld X betűvel a rád jellemző tanulási stílusokat!
2. Próbáld ki, alkalmazd hosszabb időn keresztül a tanulás során a javasolt tanulási ötleteket!

Tanulási technikák

*„Már mindent tudsz, amit akarsz: mit, hová,
mikor, miért. Csak a hogyan hiányzik.”*

Janne Teller

A tanulást segítő eszközöket, szokásokat, konkrét feladatmegoldó rutinokat tanulási technikáknak nevezzük. A tanulási technikák közül több is szerepet játszhat egy diák tanulási stratégiájában. Akkor vagy a leghatékonyabb és legeredményesebb, ha minél több technikát ismersz és használsz, hiszen így tudsz alkalmazkodni az egyes tantárgyak követelményeihez. Nincs tuti módszer, mindenkinek saját magának kell megtalálnia a számára legmegfelelőbbet.

A leggyakoribb elemi tanulási technikák (Szitó, 2005)

Technikák	Ismerem	Használok
1. Szöveg hangos olvasása.		
2. Néma olvasás.		
3. Az elolvasott szöveg elmondása.		
4. Az elolvasott vagy elmondott anyag néma átisméltése szövegbeli támpont nélkül.		
5. Elmondás más személynek.		
6. Elolvasott vagy elmondott szövegről magnófelvétel készítése és visszajátszása.		
7. Ismétlés - bármely módon.		
8. Beszélgetés a társakkal a tanult információról.		
9. Áttekintés. • Előzetes: a cím, alcímek, főbb bekezdések, fejezet rész rövid összefoglalója. • Utólagos: aláhúzások áttekintése, saját vagy tanári jegyzettel való összevetése.		

10. Ismeretlen szó meghatározása. A szövegkörnyezet elemzése, felbontása alapján. Visszalapozás a könyvben korábban tanult fejezethez. Szótárak, lexikonok, kisegítő könyvek felhasználása.		
11. Aláhúzás: a fontosabb részek kiemelése céljából.		
12. Parafrázis: egyes mondatok, szövegrészek átfogalmazása; saját szavakkal történő elmondása, értelmezése.		
13. Kulcsfogalmak kiírása.		
14. Jegyzetelés. Hallott anyag alapján. Szöveg olvasása közben. A jegyzetelt anyag vizuális tagolása. (Aláhúzás, nagybetűs írás, nyílak, betűk és számok, egyéni jelek, színek, stb.)		
15. Tanári vázlat vagy ábra értelmezése.		
16. Fogalmak közötti kapcsolatok megkeresése és ennek rögzítése. Egy lényeges fogalom köré illeszkedő asszociatív fogalmak. Alá- és fölérendeltségi viszonyok. Mellérendelt viszonyban lévő fogalmak. Ellentétes fogalmak. Ok-okozati kapcsolat.		
17. Összefoglalás készítése.		
18. Kérdések feltevése. <i>Mit fogok megtudni? Mit nem értek? Mire kaptam választ? Mit tudok most, hogy tanulmányoztam a szöveget? stb.</i>		
19. Saját vagy mások által feltett kérdésekre válaszadás.		
20. Ábra készítése. Ábra, grafikon tanulmányozása, értelmezése.		
21. Az anyag elmondása jegyzet vagy vázlat alapján.		

Feladat:

1. Jelöld, hogy melyik tanulási technikát ismered, és melyiket használsz!
2. Oroszlány Péter Tanulásmódszertan könyvéből a 154. oldalon a 121. gyakorlatot olvasd el, majd egy tankönyvi szövegből a kulcsszavakat, kifejezéseket emeld ki aláhúzással, szövegkiemelővel!

„Válassz ki egy gyakorlószöveget a könyvből vagy valamelyik tankönyvedből az éppen megtanulandó házi feladatot, és húzd alá benne a fontos szavakat (kulcsszavakat), valamint bekezdésként azt a mondatot, amely megítélésed szerint a legfontosabb közlendőket tartalmazza (ez a tételmondat). Koncentrálj ezekre a szavakra és mondatokra, és próbáld megjegyezni őket. Néhány napig tanul ezzel a módszerrel!” (Oroszlány, 2010, p.154.)

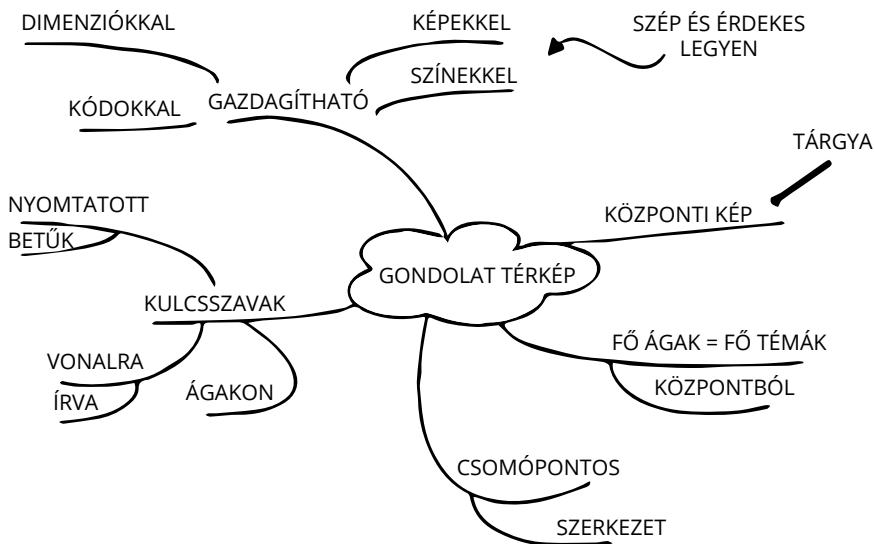
3. Tankönyvi rövid szöveget „küldj” el SMS-ben. A terjedelem csak 10 szó lehet.
4. Oroszlány Péter Tanulásmódszertan könyvéből (2010) a 154. oldalon található 122. gyakorlata alapján készíts kulcsszóvázlatot.

„Lépünk tovább! Ismét válassz egy szöveget a könyvből vagy valamelyik tankönyvedből, de most az aláhúzás mellett írd is ki magadnak egy papírlapra a kiválasztott fontos szavakat. Úgy rendezd el őket, hogy jöjjenek élre alá- és fölérendeltségek, vagyis egy témakör címe alatt kissé beljebb kezd az ide sorakoztatható kulcsszavak felsorolását. Többszörös alárendelések is létrejöhetnek így, hiszen a témák és mellékszálak elágazhatnak. Ha ezt a kulcsszavakból készített vázlatot egy keskeny papírcsíkra írod, készen van a kutyanyelv, amelyet egyszerűen használhatsz a próbalemondás és a felelés során, ha tanárod ezt időlegesen engedélyezi. Legjobb azonban, ha a kulcsszóvázlatot igyekszel fejedbe vésni, jól megjegyezni úgy, hogy végigolvasod, végiggondolod, majd megpróbálsz fejből felidézni. Többszöri próbálkozás után ez biztosan sikerülni is fog, és ezzel birtokba vetted a témakör logikai láncát, amely mentén magabiztosan tudsz majd beszélni, ha úgy adódik másnap az iskolában.” (Oroszlány, 2010, p.154.)

Gondolattérkép

A gondolattérkép valójában egy nagy, összetett kép, mely színeket, szavakat, jeleket és rajzokat egyaránt tartalmazhat. Ha magad készíted el, akkor az aktív részvételeddel még jobban segítheted a tananyag bevéését. A gondolattérképet igen sok területen tudod alkalmazni, többek között egy-egy szövegrész, vers megtanulására.

Az alábbi ábra bemutatja a gondolattérkép felépítését és jellemzőit. A gondolattérkép tárgya mindig a központi helyen legyen. A fő témák abból ágaznak ki. Az ágak csomópontokba, majd a központba kapcsolódó szerkezetet alakítanak ki. Különféle színek, kódok, kiemelések, képek használatával még szemléletesebbé teheted a gondolattérképedet. (Gyarmathy, 2001)



2. ábra A Gondolattérkép leírása, jellemzői (Gyarmathy 2001)

Mi az, amiben segíthet:

- az anyag lényegét megtalálni,
- a fontos összefüggéseket érzékelni,
- a kulcsszavakat megjegyezni,
- csoportosításokat felismerni,
- a visszaidézést gyorsítani.

Feladat:

1. Kutatómunka: Keresd meg Gyarmathy Éva cikkét a gondolattérképről, és tanulmányozd a *Gondolattérkép készítés törvényei*-t és a hozzá készített elmetérképet!
2. Készíts gondolattérképet egy tankönyvi tananyagrészből.

Mnemotechnikák

A tanulás megkönnyítéséhez, a tanulási idő rövidítéséhez, az emlékezetbe vésés segítéséhez különböző technikák vannak. Ezeket a trükköket mnemotechnikáknak nevezzük, melyek a megjegyzésben segítenek, de az értelmezésben, lényegkiemelésben nem. Csak azt a módszert alkalmazd, amely számodra egyszerű, nem kell sok időt töltened a használatával. A mnemotechnikák használata során kreatívabbá válsz, feladataidat egyre gyorsabban, és hatékonyabban tudod megoldani. Nem kell hozzá különleges képesség, csak kitartás és szorgalom. A következő részben ilyen technikákat ismerhetsz meg. (Metzing – Schuster 2003)

1. Útvonal módszer (Locus-technika)

Akkor célszerű alkalmazni, ha egy (információs) listát megfelelő sorrendben szeretnél felidézni. Egy általad jól ismert útvonalhoz – pl.: lakás, iskola - kapsz szavakat, fogalmakat.

2. Történetalkotásos technika

A módszer lényege, hogy a kulcsszavak felhasználásával egy összefüggő történetet készítesz. Hatékony, de csak akkor alkalmazd, ha a történet megoldása nem vesz el sok időt!

3. Mozaikszó

A megjegyzéshez a kulcsszavak kezdőbetűiből kell szavakat, mondatokat alkotnod. Ha csak mássalhangzók vannak, akkor beszúrhat szavakat magánhangzókat is. Hátránya a technikának, hogy ha a mozaikszót elfelejted, nem tudod visszaidézni a listát. Főleg néhány szó megtanulásához használd.

4. Akrosztikon

Itt a kulcsszavak minden kezdőbetűjével szavakat, majd mondatot alkotunk. A névelőknek csak kitöltő szerepe lesz.

5. Ritmusok, rímek

Valószínűleg ez számodra a legismertebb technika, és használad is. Gondolj arra, hogyan jegyezhetjük meg könnyen az égtájak irányait. Meg van?

6. Asszociáció

A lényege, hogy a megtanulandó új szót már egy ismert információhoz kötöd képi formában.

Feladat:

1. Jegyezd meg a megadott sorrendben a következő szavakat az útvonal-módszer segítségével: *táska, gólya, könyök, vonat, telefon, torta, hóember, szemüveg, rózsza, könyv*.
2. A lista megjegyzéséhez írd egy történetet, majd mond el a társaidnak fejből! *folyó, asztal, vasérc, űrhajó, alma*
3. A római számok megtanulásához (50-L; C-100; D-500; M-1000) alkalmazd a mozaikszós módszert!
4. Egy 10 tételből álló bevásárló listát az általad választott módszer használatával jegyezz meg! A sorrend itt most nem számít.
5. A hét vezér nevének megtanulásához alkalmazd az akrosztikon módszert!

Tanulási stratégia

PQRST-MÓDSZER

Önálló tanulás során az ismeretfeldolgozáshoz egyik leginkább alkalmazható tanulási stratégia a PQRST - módszer. (Dr.Tóth 2012) A módszer lépései a következők:

1. **Áttekintés** (*Preview*)

Először futólag áttekinted a tananyagot, a szöveg bevezetőjét, összefoglalóját, a címeket, fejezet címeket, kiemelt részeket, képeket és ábrákat. Ennek a résznek a célja, hogy lásd az összképet és az alapvető összefüggéseket.

2. **Kérdésfeltevés** (*Question*)

Bekezdésenként vagy fejezetenként fogalmaz meg kérdéseket, melyekre választ vársz a szövegben. A szövegben lévő címeket, alcímeket próbáld átfogalmazni kérdéssé.

3. **Olvasás** (*Read*)

Olvasd el figyelmesen a szöveget, közben keresd meg a válaszokat a saját kérdéseidre. Próbáld meg kapcsolatba hozni az olvasottakat már meglévő ismereteiddel. A fontosabb részeket, kulcsszavakat, lényeges mondatokat aláhúzhatod, de figyelj arra, hogy ez a szöveg max. 10-15%-a legyen. Az első olvasáskor soha ne kezdj hozzá az aláhúzásokhoz, csak ha már a teljes szöveggel megismerkedtél. Készíthetsz vázlatot, is, de csak a lényeget, a kulcsszavakat használd!

4. **Felmondás** (*Self recitation*)

Miután befejezted az adott kis anyagrészt olvasását, saját szavaiddal idézd fel a lényeget, a főbb gondolatokat, kulcsszavakat, és mondd fel hangosan fejből. Ez nagyon fontos lépés, soha ne hagyd ki, ekkor derülnek ki a hiányosságok! Az egész tanulás 80%-át érdemes visszamondásra fordítani.

5. Ellenőrzés (Test)

Összefoglalásként a tanulás végén ellenőrizd a tudásodat. Futólag nézd át az általad kiemelt szöveget, a jegyzeteidet. Ezután idézd fel a főbb gondolatokat, összefüggéseket, tényeket. Keress kapcsolatot az anyag egyes részei között, majd olvasd fel újra az összefoglalást.

Ne feledd!

Az egyes szakaszok, alfejezetek után következő résznél a 2. 3. és 4. lépést újra végig kell vened.

Feladat:

1. A PQRS – módszer alkalmazásával egy általad választott tananyag feldolgozása.
2. Oldd meg a figyelmes olvasás feladatlapot! Pontosan kövesd az utasításokat!
 - a. Olvasd végig, mielőtt bármit is csinálnál!
 - b. Másold le az alábbi mondatot egy lapra! *Először futólag áttekinted a tananyagot, a szöveg bevezetőjét, összefoglalóját, a címeket, fejezet címeket, kiemelt részeket, képeket és ábrákat.*
 - c. Írd le a lap aljára a nevedet és a mai dátumot!
 - d. A lap szélén szorozd össze 703-at 66-tal!
 - e. Mondd ki hangosan a keresztneved, amikor elérted ezt a pontot!
 - f. A lapon add össze a 8950-et és 9726-ot!
 - g. Hangosan számolj egytől tízig, visszafelé!
 - h. Ha Te vagy az első személy, aki elért erre a pontra, mondd hangosan: „Én vagyok az első, aki elért erre a pontra, és a legjobbak között vagyok az utasítások követésében.”
 - i. Ha eljutottál ehhez a feladathoz és nem oldottál meg egyet sem közülük, akkor gratulálok, figyelmesen olvastál, az utasításoknak megfelelően dolgoztál!

Végszó

„Egyetlen nap sem vész kárba, melyen tanultál valamit.”

David Eddings

Eredményes tanulást kívánok!

Irodalomjegyzék

- Dr. Balogh L. (1998): Tanulási stratégiák és stílusok, a fejlesztés pszichológiai alapjai. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen
- Balogh L. – Tóth L. (2005): Fejezetek a pedagógiai pszichológia köréből. Neumann Kht, Budapest. Letöltve: <http://mek.oszk.hu/04600/04669/html/index.htm>
Letöltés ideje: 2018. 08. 10.
- Baló A. (2007): Tanulás fejlesztésének tanulása. T.E.T, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen
- Bárányné Dr. Jámori Sz. – Dr. Horvát-Militityi T. – Ráczné Török E. (é.n.): Tanulók és tanulócsoportok megismerése - kiemelt figyelmet igénylő tanulók. „Mentor(h)áló 2.0 Program” Letöltve:http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulk_s_tanulcsoportok_megismerse_-_kiemelt_figyelmet_ignyl_tanulk Letöltés ideje: 2018. 08. 10.
- Csendes É. (1998): Életvezetési ismeretek és készségek. In: A 10–14 éves korosztály nevelőinek tanári kézikönyve, Műszaki Könyvkiadó, Budapest
- Dr. Juhász E. – Pete N. (é.n.): Életvezetési trénergyakorlatok – Egyetemes tehetség. TÁMOP-3.4.4/B-11/2-2012-0012. Letöltve:<http://mek.niif.hu/15100/15193/15193.pdf> Letöltés ideje: 2018. 08. 10.
- Gyarmathy É. (2001): Gondolatok térképe. In: TaniTani, 2001. (18–19. sz.) p. 108–115.
- Gyarmathy É. (2018.) Az ideális iskola hat jellemzője <http://hvg.hu/elet/20180125>
Letöltés ideje: 2018. 08. 10.
- Hegyeshalminé Varga J. (2010): Kompetenciafejlesztő feladatok történelemórán. Általános iskola 6. osztály, Műszaki Kiadó, Budapest
- Metzig, W. – Schuster, M. (2003): Tanuljunk meg tanulni! A tanulási stratégiák hatékony alkalmazásának módszerei. Medicina, Budapest
- Oroszlány P. (2010): Tanulásmódszertan. Tanácsok, módszerek, gyakorlatok a tanulási képesség fejlesztéséhez 10 éves kortól. Metódus.-tan, Budapest
- Dr. Tóth L. (2012): Tanulási stratégiák. Letöltve: http://www.mateh.hu/tehetsegkonyvtar/Dr_Toht_tanulmanyok/Tanulasi_strategiak.pdf Letöltés ideje: 2018. 08. 10.
- Vorderman C. (2016): Segíts a gyerekednek! Tanulási technikák lépésről lépésre. A motivációtól a vizsgáig. HVG kiadó Zrt, Budapest
- Weitz T. (2014): A rossz tanulás technikái. Letöltve: <https://karrierkod.hu/blog/a-rossz-tanulas-technikai> Letöltés ideje: 2018. 08. 10.



KIADVÁNY PEDAGÓGUSOKNAK, SZÜLŐKNEK ÉS TANULÓKNAK