

Bukovszki Edit • Jely Károlyné • Szelenge Judit

LEGYEN KÖNNYEBB A TANULÁS ...offline és online is!

Tanulásmódszertani tanácsok diákoknak, szülőknek, pedagógusoknak



LEGYEN KÖNNYEBB A TANULÁS... offline és online is! (Pdf)

Szerzők: Jely Károlyné, Bukovszki Edit, Szelenge Judit

A szöveget gondozta: Szelenge Judit

A helyesírást ellenőrizte: Muskovits István és Nagy Ilona

Nyelvi lektor: Muskovits István

Felelős kiadó: Holczinger Ferenc SJ

ISBN 978-615-01-0072-2 Legyen könnyebb a tanulás... offline és online is! (Pdf)

Fényi Gyula Jezuita Gimnázium, Kollégium és Óvoda, Ignáci Pedagógiai Műhely

A szöveg részben vagy egészben, kizárólag oktatási és képzési célokra, az IPM értesítése mellett és a forrás mindenkor feltüntetésével térítésmentesen felhasználható.

AJÁNLÁS	 4
A SZERZŐKRŐL	 5
A TANULÁS FOLYAMATA AZ IGNÁCI PEDAGÓGIÁBAN	 6
A TANULÁS FOLYAMATA	7
A TANULÁS KAPCSOLATRENDSZERE: A VILÁG, A TANULÓ ÉS A TANÁR	9
HOGYAN VEGYÜNK RÉSZT SZÜLŐKÉNT GYERMEKÜNK TANULÁSI FOLYAMATÁBAN?	11
LEGYEN KÖNNYEBB A TANULÁS...	 14
BEVEZETÉS	15
A TANULÁSI STÍLUS FELMÉRÉSE	16
A TE EGYÉNI TANULÁSI STÍLUSOD	19
A TANULÁSI STÍLUSNAK MEGFELELŐ TANULÁSI TECHNIKÁK	20
A TANULÁSHOZ SZÜKSÉGES KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE	23
A TANULÁS FELTÉTELEI	37
TANULÁSI GYAKORLATOK	41
KÉSZÜLJ AZ ÉRETTSÉGIRE!	47
TABLETTEL A TUDÁS FÁJA ALATT	 50
BEVEZETÉS	51
HOGYAN TANULSZ, AMIKOR ONLINE JÁRSZ ISKOLÁBA?	51
ÖNÁLLÓAN DÖNTESZ	55
IDŐD STRUKTURÁLÁSA	55
JÓ SZOKÁSOK	57
A MOTIVÁCIÓ FENNTARTÁSA	58
SEGÍTŐID	59
KOMMUNIKÁCIÓ	60
EGÉSZSÉG	61

AJÁNLÁS

A tanulás mestersége a legrégebbi az emberiség történetében. A tudomány álláspontja szerint a tanulás evolúciós követelmény, emberi létezésünk lényegéből fakad.

A tanulás közvetlen célja valamilyen tudás megszerzése, amely hasznos a jelenben is, de főleg a jövőre vonatkozóan bír kiemelt jelentőséggel, hiszen a túlélés, a boldogulás, a fejlődés záloga lehet. Régebben egyszerű volt a helyzet: a szakács fia szakácsnak tanult, a gazda fia gazda lett, a jogász fia jogász, a király fia király. Ma viszont fogalmunk sincs, milyen szakmák és munkakörök lesznek, mire a mai ötödikesek a munkaerőpiacra lépnek. Az iskola és a szülők feladata, hogy erre a jövőre készítsék fel a gyerekeket. Milyen tudást adjunk át nekik, és milyen céllal? Mi felnőttek sokszor a jelent is nehezen értelmezzük, a jövőről pedig sejtelmünk sincs. Mégis, paradox módon, mi készítjük fel a fiatalokat a jövőre. Arra rájöttünk, hogy a puszta tudás ma már nem elég, hiszen szinte minden információ elérhető. Az életre szóló tanulás világában a tanulni tudás, a tanulási képességek és készségek jelentenek igazi előnyt. Ezért, bár természetesen vannak tantárgyak, van elvárt tananyag, az inkább csak eszköz, hogy a tanulás során gyermekeink megtanuljanak tanulni, hogy az ismeretlen jövőben, számunkra ma elképzelhetetlen szakmákban és helyzetekben is képesek legyenek helytállni, és a változások közepette is boldogulni.

Nagy örömmel ajánlom diákok, szülők és pedagógusok számára az Ignáci Pedagógiai Műhely és a JEZSU közös kiadványát, amelyben a szerzők sok évtizedes pedagógiai tapasztalatra alapozva értékes tanulási eszközöket adnak a tanuló kezébe. Az online világban zajló tanítás és tanulás kihívásaira is hasznos eljárásokat és módszereket tartalmaz a kiadvány. Segít a tanulónak rátekinteni és reflektálni saját tanulási tapasztalatára, és új módszerek bemutatásával megteremti az eredményesebb tanulás lehetőségét. Nem az érdemjegyekért, hanem azért, hogy még több lehetőség és szabadság nyíljon meg a számára.

Holczinger Ferenc SJ

A SZERZŐKRŐL

JELY KÁROLYNÉ nyugalmazott középiskolai tanár, aki pedagógusok és diákok nemzedékeivel osztotta meg tanulásmódszertani és pedagógiai szaktudását. 2007 óta tanulásmódszertani foglalkozásokon segíti a JEZSU diákjait abban, hogy még eredményesebben tudjanak tanulni. Segít az ötödikeseknek és az új kilencedikeseknek, hogy lépést tudjanak tartani a jezsuita gimnáziumban megkívánt minőségi tanulás tempójával. Tanácsaival, tanulási technikáival támogatja azokat, akiknek valami lassabban vagy nehezebben megy. Tantárgyspecifikus tanulási technikákat mutat meg azoknak, akik még jobban el akarnak mélyedni egy bizonyos területen. Fejleszt és tehetséget is gondoz. Elméleti tudásának és gyakorlati módszereinek tárházából minden életkorra vonatkozóan, minden tantárgyból, minden területen tud valami hasznosat ajánlani.

Kati néni olyan gyűjteményt bocsát most a tanárok, tanulók és szülők rendelkezésére, amely segíthet felmérni a diákok egyéni tanulási stílusát, és azt figyelembe véve kialakítani, begyakorolni hatékony tanulási szokásokat.

DR. BUKOVSZKI EDIT a Fényi Gyula Jezsuita Gimnázium és Kollégium és Óvoda nevelési igazgatóhelyettese, angol-történelem szakos kutatótanár. Közel harmincéves tanári-oktatói tapasztalattal rendelkezik, amelyet a köznevelésben és a felsőoktatásban szerzett. Szakterülete a nyelvpedagógia, valamint a tanulás- és tanításmódszertan, különös tekintettel az önálló tanulóvá nevelés elősegítésére. PhD fokozatát neveléstudományokból az Egri Eszterházy Károly Egyetemen szerezte 2017-ben.

SZELENGE JUDIT a JEZSU sajtóreferense. Az ELTE Bölcsészettudományi Karán magyar-angol szakos középiskolai tanári és mongol szakos előadói diplomát szerzett. Szakterülete az anyanyelv (magyar, angol és mongol nyelvek) idegen nyelvként tanításának módszertana. 30 éves módszertani tapasztalatát a magyarországi és mongóliai felsőoktatásban és felnőttképzésben szerezte.

A TANULÁS FOLYAMATA AZ IGNÁCI PEDAGÓGIÁBAN

· Szelenge Judit ·

„A jezsuita nevelés legvégső célja a teljes személyiség kifejlesztése, amely cselekvésben nyilvánul meg – olyan cselekvésben, amelyet átitat Jézus Krisztus, az Isten Fia, a másokért élő ember lelke és jelenléte.”¹

A tanulás célja az ignáci pedagógia szerint nem más, mint hogy kibontakoztassa, és cselekvésre készítse a személyt, hogy előmozdítsa a tanulók kiteljesedését és ezen keresztül üdvösségét az ember javára és Isten még nagyobb dicsőségére.

Szent Ignác nem elégedett meg a pusztá értelmi képzéssel, az ő számára a nevelés az egész ember formálását jelentette. „A nevelő az értelmén keresztül hatoljon le az akaratig, s onnan menjen tovább a legmagasabb erkölcsi erényekig.”²

A Szent Ignác-i pedagógia módszertanában elsődleges irányelv, hogy a tanuló szabadon, kiteljesedve, önálló döntéseket hozva fejlődjön. A tanítás és nevelés módszertana területén a tanárok felé elvárás, hogy folyamatosan továbbképezzék magukat. Ma, a 21. század elején már nem azon van a legnagyobb hangsúly, hogy mit és hogyan tanít a tanár, hanem azon, hogy a tanuló mit és hogyan fog meg tanulni.

1

A TANULÁS FOLYAMATA

Az ignáci pedagógia szerint a tanulási folyamat három eleme a tapasztalás, a megfontolás (reflexió) és az „akció” – a tudás cselekedetekre váltása, vagyis alkalmazása, tehát változás előidézése a világban. Ez a három elem, kiegészülve a pedagógus helyzetismeretével és a tanulási folyamat értékelésével, dinamikus folyamat, mely biztosítja a tanuló kibontakozását.

① TAPASZTALÁS

A tanulók közvetlenül a valódi dolgokkal foglalkoznak, legyenek azok kézzelfogható tárgyak vagy gondolatok, fogalmak. Tapasztalás lehet tehát egy kémiai kísérlet, egy mozgássorozat megtanulása a testnevelésórán, de egy elmélet vagy összefüggés átgondolása vagy megvitatása is. A tanár megtervezi a tanulási folyamatot: a diákok meglévő tudását, képességeit, életkorát figyelembe véve, gondosan előkészíti a tapasztalást, összefüggésekre hívja fel a diákok figyelmét, és arra biztatja őket, hogy ők maguk is kereszenek összefüggéseket. A tanulásban a teljes ember részt vesz, tehát nemcsak intellektuális gyakorlatról van szó, hanem az értelem, a szív és az akarat, a tanuló képzelete és érzelmei is bevonódnak a tanulási folyamatba.

② MEGFONTOLÁS (REFLEXIÓ)

A megfontolás vagy reflexió folyamata során a tanuló elgondolkodik, kísérletez, megbeszél, érvel, gondolatmeneteket és nézőpontokat próbál ki, összefüggéseket ismer fel. A reflexió során történik a tanulás
.....

¹ Az ignáci pedagógia. Gyakorlati megközelítés, 1993

² (George E. Ganss S.J.: A jezsuita nevelés jellegzetessége. Jezsuita Nevelés, 1955. p. 416-417.) in Dr. Pálvölgyi Ferenc: Régi és új a jezsuita pedagógiában "A magyar jezsuiták küldetése a kezdetektől napjainkig" Művelődéstörténeti műhely. Rendtörténeti konferenciák 2. PPKE BTK Kari Kiadó, Piliscsaba, 2006. p. 553-562.

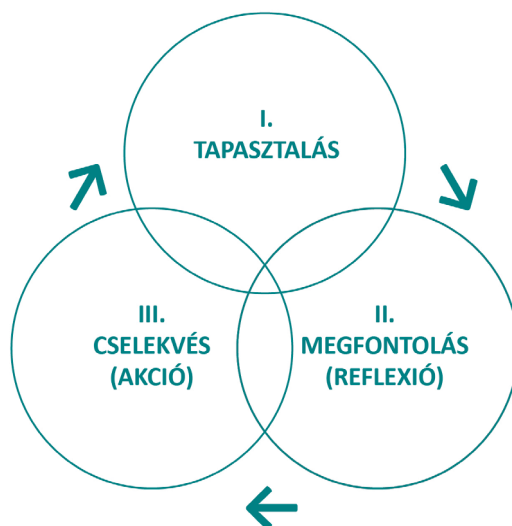
belső feldolgozása. A tanulók együtt gondolkodása, kritikai gondolkodása, kreativitása, érzelmi reakciói, kérdései és az azokra adott válaszok, a tanuló csoport szinergiája formálják a tudás tartalmát, és új elemekkel gazdagítják azt. A tanuló tehát nemcsak visszatükrözi a tudást, hanem új tartalmakkal gazdagítja, mint amikor a fény áthalad a prizmán és megtörik, majd újabb, ragyogó színekben vetül tovább. A reflexió része az is, hogy a tanár – gyakran a diákkal közösen – felméri a tanulás folyamatának eredményeit, tesztekkel, megtervezett feladatokkal, és az eredmény figyelembevételével tervezi meg a következő tanulási lépéseket.

③ CSELEKVÉS (AKCIÓ)

A tanár nem elégszik meg a megtanított anyag mechanikus visszakérdezésével, hiszen nemcsak a memorizálás, hanem a megértés és a tudás alkalmazásának képessége is a tanulás célja. Végig elkíséri a diákot a tudás cselekvésre váltása során is, mely a tanulás valódi eredménye, avagy végső produktuma. Ehhez olyan cselekvésorientált tanulási célokat jelöl ki, amelyeknek segítségével a diák alkalmazni tudja a tudását, amelyek cselekvésre ösztönöznek, és szervesen kapcsolódnak a világhoz, a valósághoz, vagyis a tanulás kontextusához.

A tanulás előkészület a jövőre, amelyet nem ismerünk. Meglehetősen paradox helyzet, hogy az idősebbek, akik csak úgy-ahogy ismerik a múltat, és sokszor még a jelen kihívásaival is nehezen birkóznak meg, tanítják a fiatalokat arra, hogy mit csináljanak majd a jövőben, ebben az egyre sebesebben változó, ismeretlen világban. Ezért van különös jelentősége annak, hogy ne szakadjon meg a tapasztalás (helyzetismeret) - megfontolás (reflexió, kiértékelés) - cselekvés (akció) sorozata, melynek során minden cselekvés eredménye új helyzetet teremt, amelyre a tanuló reflektálhat. Így alakul ki a dinamikus tanulási folyamat, melynek során a tanuló önálló tanulásra is egyre inkább képessé válik. Minden cselekedet, akció, vagyis a tudás alkalmazása újabb tanulási tapasztalathoz vezet, amelyet kiértékelve ismét lehet reflektálni. A reflexió nyomán új elemekkel gazdagodik a helyzetismeret, amire újabb tanulási fázis megtervezése után, újabb tudás birtokában, újabb alkalmazási módot lehet találni, amely ismét tapasztalatként jelenik meg. Ebben a folyamatban a tanuló kialakítja saját tanulási stratégiáját, továbbá megismer és begyakorol számos olyan tanulási készséget, amelyek élethosszig tartó alkalmazásával lépést tud tartani a világ változásaival, és képes lesz megfelelni a kihívásoknak.

A TANULÁSI FOLYAMAT ELEMEI



2

A TANULÁS KAPCSOLATRENDSZERE: A VILÁG, A TANULÓ ÉS A TANÁR

Magától értetődőnek tűnik, hogy nem az iskolának tanulunk; maga a világ a tanulás kontextusa, tárgya és célja is, amennyiben a tanulás eredményét cselekvés követi, és a világban változás következik be a cselekvés nyomán.

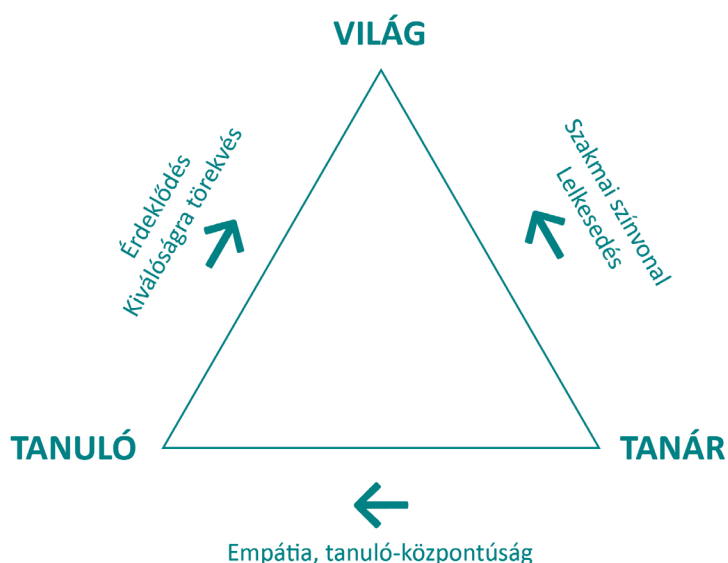
① A TANULÓ ÉS A VILÁG

A tanuló és a világ kapcsolatát ideális esetben az érdeklődés és a kiválóságra törekvés jellemzi. Fontos, hogy a tanuló érdeklődjön, elgondolkodjon, megbirkózzon a témával, reflektáljon rá, szétszedje, megemésze, újra összerakja, sajátjává tegye, majd pedig alkalmazza azt.

A tanulás alapfeltétele, hogy a tanuló közvetlen kapcsolatba kerülhessen a világgal, mind a dolgokkal, mind a gondolatokkal. Nem elég, ha csak hall róluk valakitől. A legjobb tanár leglebilincselőbb előadása sem adhat valódi tudást, ha hiányzik a közvetlen, személyes megtapasztalás. A diák forduljon érdeklődéssel a világ felé, éhezze és szomjazza az igazságot, kíváncsian keressen, kutasson a megismerés érdekében. Legyen bátorsága kérdezni, és megbirkózni a kérdésekkel és a válaszokkal. Így válik belőle önálló tanuló. Az is reményünk, hogy a tanuló a magis szellemében kiválóságra, a mindig egy kicsit jobbra és többre törekedjen mind a tudás megszerzése, mind annak alkalmazása során.

Ne feledjük, hogy a diák maga is része az általa megismerendő világnak. Számára a saját tanulási folyamata is a megismerés tárgyává válik azáltal, hogy reflektál rá, értékeli saját tanulását és ha szükséges, új módszerekkel, meglévő tanulási szokásainak változtatásával még eredményesebbé teszi azt.

A TANULÁSI FOLYAMAT KAPCSOLATRENDSZERE



② A TANÁR ÉS A VILÁG

A tanulás eredményességéhez fontos a tanár kapcsolata a világgal. A másik fontos tényező a tanulás, a tanítás-nevelés és a tanítandó tárgy iránti lelkesedése. Hiába nagy tudású valaki egy bizonyos területen, ha nem képes azt pedagógiailag megfelelő módszerekkel átadni. Az eredményes tanulás a teljes embert érinti, testet, lelket, értelmet, érzelmeket egyaránt. Ha a személyisége, lelkesedése magával tudja ragadni a diákokat, akkor ők sokkal könnyebben és eredményesebben képesek tanulni, gyakran nem is észelve, hogy egy tanulási folyamat aktív résztvevői.

③ A TANULÓ ÉS A TANÁR

• A tanár szerepe a tanulásban: tervező, folyamatvezető, mentor

A tanár már nem a tudás egyedüli forrása, a mindentudó szakértő és vizsgáztató. A 21. századi tanulók, a Z generáció és a náluk is fiatalabb α (Alpha) generáció tagjai számára kevés, ha egyoldalú, passzív hallgatásra kényszerülnek, legyen a tanár akármilyen tehetséges, kiváló előadó, karizmatikus szónok, esetleg vicces stand-up komikus. A 21. századi diákok számára leginkább az aktív és interaktív tanulási folyamat nyújtja a legjobb eredményt. A tanárnak az a feladata, hogy megtervezze számukra a tanulási folyamatot, környezetet és tapasztalatokat, inspirálja a tanulót, segítse, hogy reflektáljon, összefüggéseket és értelmet találjon a tudásban, majd pedig elkísérje és jó mentorként kiválóságra bátorítsa, miközben alkalmazza a megszerzett tudást.

A tanulási folyamat megtervezéséhez szükség van a *cura personalis* (személyes törődés) gyakorlására, vagyis arra, hogy a tanár jól ismerje diákjait, meglévő ismereteiket, körülményeiket és tanulási szokásaikat. Az empátia segíti a tanárt abban, hogy a kihívásokat a „legközelebbi fejlődési zónában” helyezze el, tehát a feladat ne legyen se túl könnyű, se túl nehéz. A feladatok nehézségét a diákok ne frusztrációként, hanem reménytelen kihívásként éljék meg; a feladat, kihívás képezzen összekötő hidat a meglévő tudás és a megszerzendő tudás között.

A tanár-tanuló kapcsolatot az empátia mellett a tanuló-központúság, a tanulóban szunnyadó energiák felszabadítása, az önálló tanulás iránti felelősség átadása jellemzi. Vagyis, a tanár ugyan inspirálja a diákokat, és mindent megtesz azért, hogy felébressze érdeklődésüket, de nem kizárólag ő felelős azért, hogy megtanítsa az anyagot, a diák maga is felelősséget vállal saját tanulásáért, saját tanulásának tudatos fejlesztéséért és javításáért.

• A diák szerepe a tanulásban: kérdező, értelmező, új tudás létrehozója

A tanulás folyamata tehát nem csak arról szól, hogy a tanár tanítsa meg a diáknak az anyagot – hiszen, mint említettük, az információ szabadon elérhető. A diák pedig nem tiszta fehér lap, vagy üres edény, amelybe bele kell tölteni a tudást, majd a vizsgákon visszakérdezni tőle.

A 21. századi diákok máshogy tanulnak, mint elődeik, és a tanári szerep is jelentősen módosul. A diákok tanulási folyamatában sokkal nagyobb szerepe van az aktív és interaktív tanulásnak, mint az egyirányú előadásoknak, a passzív hallgatásnak. A tanuló tevékenyen bekapcsolódik a tanulási folyamatba és interaktív módon, tanáraival és tanuló társaival közösen maga is alkotójává válik a tudásnak, amelyet az inter-

neten közzétesz, akár a széles nyilvánosság számára is. A helyzetismeret-tapasztalat-megfontolás-cselekvés-kiértékelés vonulatában fontos elemmé válik az önreflexió, a bátorítás és a kritika. Lényeges terület a motiváció és az önmotiváció is, hiszen diák és tanár egyaránt illetékes a tanulási folyamat alakításában.

Olyan kognitív-motivációs önszabályozási stratégia alkalmazására van tehát szükség, amelynek segítségével fenntartható a tapasztalás-reflexió-cselekvés-(új)tapasztalás stb. folyamata. Ezt a stratégiát minden egyes tanuló a saját szükségleteinek, személyiségének, tanulási stílusának megfelelően alakítja ki, természetesen a tanár segítségével, aki a tanuló teljes személyét figyelembe véve, empátiát gyakorolva, és az önálló munkára biztatva őt halad a diák mellett ebben a folyamatban.

Természetessé válik a tanuló számára, hogy az ő felelőssége, hogy kérdéseket tegyen fel, reflektáljon, összefüggéseket és jelentést találjon, majd cselekedjen, vagyis, alkalmazza a tudását. Ebben a folyamatban alkotó módon új értéket, tudást hoz létre, és a folyamat során mind tudása, mind személye tökéletesedik, maga is belső átalakuláson megy keresztül – a tudás alkalmazása által megváltoztatja mind önmagát, mind a környezetét, vagyis a világot, amelyet tanulmányoz.

3

HOGYAN VEGYÜNK RÉSZT SZÜLŐKÉNT GYERMEKÜNK TANULÁSI FOLYAMATÁBAN?

A gyermek első és legfontosabb nevelője és tanára a szülő, bár a mai magyar társadalom felépítése ritkán teszi lehetővé, hogy a szülő egymaga vegye kézbe és irányítsa gyermekei tanulási folyamatait. A gyerekek egészen fiatal korukban bekerülnek a közoktatás rendszerébe, kisebb-nagyobb fejtörés után iskolát választunk a számukra, ahol reményünk szerint olyan szakemberek, pedagógusok fogják őket tanítani és nevelni, akik az általunk, szülők által fontosnak tartott értékeket, tudást és készségeket fogják átadni nekik. Átengedjük gyermekeinket az oktatási rendszernek, illetve az abban dolgozó szakembereknek abban bízva, hogy gyermekeink a legjobb helyen, szakmailag színvonalas, a társadalomban való jövőbeni boldoguláshoz a legmegfelelőbb fejlesztést és nevelést kapják.

Tudjuk jól, hogy ez nem jelentheti azt, hogy nekünk, szülőknek ezután már nincs dolgunk gyermekeink tanulási folyamatával. Nemcsak arról van szó, hogy esténként megkérdezzük, „Hányas lett a dolgozatod? Kész a házi?”, vagy hogy vacsora után felmondhatjuk vele a verset, megtiltjuk neki az internetezést, hogy helyette tanuljon inkább, és elmegyünk a szülői értekezletekre. A szülő egyrészt saját életével példát mutatva táplálhatja gyermeke tudásvágyát, saját szakterülete iránti lelkesedésével inspirálhatja gyermekében a magist, a többre, jobbra törekvést.

Otthon, szeretetteljes és stresszmentes közegben beszélgetve együtt reflektálhatunk, segíthetjük gyermekeinket, hogy kifejezzék gondolataikat, érzéseiket az iskolával, a tananyaggal, a tanulással kapcsolatban. Reflektáljunk közösen, nemcsak az aznapi tananyagra, hanem magára a tanulás folyamatára, a tanulási módszerekre is! Az ilyen beszélgetések során mi, szülők fejleszthetjük gyermekeink iránt érzett empátiánkat, és rengeteget megtudhatunk gyermekeinkről; miben szorulnak támogatásra, segítségre, hol érzik magukat magabiztosabbnak, sikeresebbnek. A jegyekből és tanári visszajelzésekből általában kiderül,

hogy mi megy jól, mi megy rosszabbul, de az ítélettől és elvárásoktól mentes reflexiós beszélgetések során fog kiderülni az, hogy miért.

A könyvben szereplő kérdőívek segítségével összehasonlíthatjuk saját és gyermekeink tanulási szokásait, és választhatunk olyan tanulási technikákat, amelyek még eredményesebbé tehetik a tanulást. Feladatokkal játékosan gyakorolhatunk, kipróbálhatunk apró kis trükköket.

A közös gyakorlás, játék, beszélgetés, reflexió erősíti gyermekeink motivációját, szívesebben tanulnak, és ha látják, hogy nekünk sem megy minden tökéletesen és mi is alkalmazunk új technikákat, szívesebben fognak ők is új tanulási módszerekkel kísérletezni. Ráadásul, pozitív érzelmi töltetet is kap maga a tanulás, hiszen nem érzi magát egyedül a gyermek, ha látja, hogy szüleit is érdekli, amit tanul, vagy, hogy ők is megküzdnek a maguk tanulnivalóival.

Az elvárás- és ítéletmentes reflexió és a játékos gyakorlás elmélyíti a szülő-gyermek kapcsolatot, elúzi a szorongást és eredményesebbé teszi gyermekeink fejlődését.

Nekünk, szülőknek egyáltalán nem szükséges tudnunk egy adott tantárgy csínját-bínját, képzett pedagógusnak lennünk ahhoz, hogy tudatosan és aktívan részt vegyünk gyermekeink tanulásában. A gyermekünkkel együtt lehetünk kérdezők, értelmezők, és új tudás alkotói. Szülőként hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy elsősorban kiváló szakemberként, felelős állampolgárként mutathatunk igazán jó példát gyermekeinknek. Ez természetesen így is van, de mellette próbáljunk példát mutatni, abban is, hogy milyen az, amikor MÉG nem tudunk valamit, amikor ismeretlen, komplex, homályos, vagy teljesen új dolgokkal kerülünk szembe! Erre a példára is nagy szüksége van a gyermeknek, aki reggeltől estig ki van téve az új, ismeretlen, bonyolult dolgokkal való találkozás erőt és embert próbáló kihívásának. Legyünk gyermekeink társai minden nap, kísérjük el őket a tanulás folyamatában útitársként, hogy az iskolai és otthoni tanulás ne csak kötelező feladat, „életkornak megfelelő tevékenység”, készülés a vizsgára, esetleg sziszifuszi erőfeszítés legyen, hanem azzá váljon, ami valójában: lehetőség, belső szükséglet és érték; a teljes ember kiteljesedésének békés, nyugodt és élvezetes útja.

Kívánom, hogy szülőként örömmel tanuljunk együtt gyermekeinkkel, nemcsak a tantárgyokról, hanem gyermekeinkről és önmagunkról is.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- 1| A jezsuita nevelés jellemzői és az ignáci pedagógia, Jézus Társasága magyarországi Rendtartománya, Budapest, 1998. ISBN 963-8014-18-0
- 2| Johnny C. Go, S.J., Rita J. Atienza Learning by Refraction: a practitioners guide to 21st century Ignatian pedagogy Blue Books an imprint of ATENEO DE MANILA UNIVERSITY PRESS, 2019. ISBN 978-971-550-885-8
- 3| Dr. Pálvölgyi Ferenc: Régi és új a jezsuita pedagógiában in: A magyar jezsuiták küldetése a kezdetektől napjainkig. Művelődéstörténeti műhely. Rendtörténeti konferenciák 2. PPKE BTK Kari Kiadó, Piliscsaba, 2006. p. 553-562.

LEGYEN KÖNNYEBB A TANULÁS...

Tanulásmódszertani tanácsok diákoknak, szülőknek, pedagógusoknak

· Jely Károlyné ·

Éld át az iskolás éveket!

„ A régi szép idők...”

Neked most vannak!

BEVEZETÉS

Kedves Olvasók! Kedves Tanulók, Szülők, Pedagógusok!

Ez a tanulásmódszertani modulfüzet a tanuláshoz ad gyakorlati tanácsokat. A gyűjtemény a tanulói tevékenységet állítja a középpontba, vagyis mindazt, amit a tanuló saját maga megtehet, hogy könnyebben menjen számára a tanulás. A cél a tanuló bevonása a tanulásba. Ez akkor sikerülhet a legbiztosabban, ha aktív cselekvésre készítjük őt. Ez a tanulás legfontosabb törvénye.

A könyvpiacra található számos tanulást segítő kiadványt, de ez egy kicsit eltér azoktól. Rövid, egyszerűnek tűnő tanácsokat fogunk találni, melyeknek az a célja, hogy a tanuló még hatékonyabban tudjon felkészülni a tanítási órákra.

Hatékonyságról akkor beszélhetünk, ha egy tevékenység kevesebb energiabefektetéssel nagyobb eredményt hoz. A tanulásnál ez komplex formában jelenik meg. A tanulás hatékonysága számos összetevőtől függ; ezek a képességek fejlesztése, a tanulás iránti erős motiváció, a tananyag megértésének mélysége, a tananyag megjegyzése és a teljesítmény minősége.

Milyen korosztálynak segíthet ez az összeállítás?

A következő oldalakon minden korosztály talál magának hasznos tanácsokat. Az általános iskolások, a középiskolások, de még a felsőoktatásban és a felnőttoktatásban tanulók is alkalmazhatják ezeket. Különösen ajánlom azoknak a felnőtteknek, akik hosszabb időt kihagyva ültek ismét az iskolapadba.

A hatékony tanulás témájának aktualitása

Mindig kevés az időnk, szinte mindenre. Felgyorsult az életvitelünk. Óriási mennyiségűnek tűnik az elsajátítandó tananyag. Mindenki tudja, mennyire fontossá válik az egész életen át tartó tanulás, a képzés és az önképzés. A javasolt tanulási technikáink alkalmazhatóak az iskolai tanórákon és az otthoni tanulásban is.

Kedves Tanuló!

Ha kipróbálsz ezeket a javaslatokat, sokkal rövidebb idő alatt tudod majd megtanulni a tananyagokat.

Tudom, hogy már vannak kialakult tanulási szokásaid, ezért nem elég, ha csak egyszer próbálsz ki valamit a leírt módszerek közül. Érdemes addig gyakorolni, amíg ezek is szokássá válnak. Új szokások kialakítása persze nem könnyű, és lehet, hogy kezdetben kicsit lassabban fogsz haladni, de hidd el, megéri!

Ne csak olvasgasd a tanácsokat, hanem csináld meg, írd le, gyakorold!

Szeretettel

Jely Károlyné ny. középiskolai tanár

1

A TANULÁSI STÍLUS FELMÉRÉSE

- Milyen tanulási szokásaid vannak?
- Hogyan tanulsz?
- Milyen tanulási technikák a leghatékonyabbak a számodra?

Ezekre a kérdésekre kell válaszolnunk ahhoz, hogy kiderítsük, mire van szükséged a hatékonyabb tanuláshoz.

Töltsd ki az alábbi kérdőívet a megadott szempontok alapján! Jelöld be, hogy az adott állítás mennyire jellemző rád!

A felmérést egy rövid tanulási tapasztalat után célszerű elvégezni, nem a tanév kezdetén, hanem 2-3 hónap elteltével.

KÉRDŐÍV A TANULÁSI STÍLUS FELTÁRÁSÁHOZ

(Forrás: SZITÓ Imre (1987) *A tanulási stratégiák fejlesztése, Iskolapszichológiai füzetek, 2.sz. ELTE*)

Miután elolvastad az alábbi állításokat, dönts el az 5 fokú skála segítségével, hogy azok milyen mértékben jellemzőek rád! Választásodat írd a kérdés melletti mezőbe!

- 1 = nem jellemző rám
- 2 = inkább nem jellemző rám, mint igen
- 3 = nem tudom eldönteni (ezt a választ inkább mellőzd!)
- 4 = inkább jellemző rám, mint nem
- 5 = jellemző rám

1	Ha látom is és hallom is a megtanulandó szöveget, nagyon könnyen megjegyzem.	
2	Hangosan szoktam elolvasni a tananyag szövegét, amikor készülök.	
3	Szívesebben tanulok az osztálytársaimmal, barátommal, barátnőmmel, mint egyedül.	
4	Nagyon hasznos számomra, amikor a tanár ábrákat rajzol a táblára vagy vetít ki, és úgy magyaráz.	
5	Jobban megértem a leckét, ha ábrát készítek, mintha csak elolvasom.	
6	Jól tudok úgy tanulni, ha némán olvasva veszem át a leckét.	
7	Szívesebben töltöm az időmet rajzolással, festéssel, mint sportolással vagy testmozgást igénylő játékkal.	
8	Gyakran előfordul, hogy szóban elismétlem, felmondom magamnak a leckét.	
9	Könnyebben megjegyzem a leckét, ha le is írom magamnak a szöveget, mintha csak látom vagy hallom.	
10	Nem szeretem azokat a feladatokat, amelyeken sokáig kell törnöm a fejem.	
11	Nyugtalanít, ha tanulás közben csönd van körülöttem.	
12	Jobban kedvelem azokat a feladatokat, ahol kézzel fogható dolgokkal, tárgyakkal kell foglalkozni, mint ahol csak ábrák, rajzok vagy szövegek vannak.	
13	Jobban megy nekem az olyan feladat, ahol valamilyen mozdulatot kell megtanulnom, mint ahol szövegeket kell megérteni.	
14	Jobban megértem az anyagot, ha hallom a tanár magyarázatát, mintha a könyvből kell megtanulnom.	
15	A szabályokat szóról szóra „bevágom”.	
16	Jobban megértem az anyagot, ha én magam készítek róla ábrát, mintha más által készített rajzot nézegetnék.	
17	Amikor a tanár felszólít, gyakran előbb válaszolok, minthogy át tudnám gondolni, mit is mondok.	
18	Szeretem, ha kikérdezik tőlem, amit megtanultam.	
19	Könnyebben tanulok, ha vannak ábrák és képek a könyvben.	
20	Hamarabb megtanulom a tananyagot, ha megbeszélem valakivel.	
21	Csak teljes csendben tudok tanulni.	
22	Amikor új dolgokat tanulok, jobban szeretem, ha bemutatják, mit kell csinálni, mintha csak elmondják.	
23	Ha valaki szóban elmondja nekem a leckét, sokkal jobban megértem, mint amikor csak elolvasom.	
24	Egyedül szeretek tanulni.	
25	Tanulás közben nagyon zavar, ha beszélgetnek körülöttem.	
26	Könnyebben megy a tanulás, ha szól közben a rádió vagy valamilyen zene.	
27	Akkor vagyok biztos magamban, ha szóról szóra megtanultam a leckét.	
28	Gyakran előfordul, hogy sikerül megoldanom egy matematikapéldát, de nem tudom elmagyarázni, hogyan jutottam el a megoldáshoz.	
29	Szívesebben bemutatom, hogyan kell valamit csinálni, minthogy elmagyarázzam.	
30	Gyakran előfordul, hogy olyan dolgokat tanulok meg, amiket nem nagyon értek.	
31	Amikor megoldok egy matematikapéldát, szinte minden lépést meg tudok indokolni, el tudom mondani, hogy melyikre miért volt szükség.	
32	A tanári magyarázat nem igazán fontos nekem, könyvből mindent meg tudok tanulni.	
33	Több olyan dolgot tudok csinálni, amit nehéz lenne szavakkal elmagyarázni, sokkal egyszerűbb megmutatni. (szerkezetek megjavítása, csomózás, stb.)	
34	Könnyebben megjegyzem a mozdulatokat, mint a képeket vagy ábrákat.	

ÉRTÉKELŐLAP A KÉRDŐÍVHEZ

Írd be a kérdésre adott pontszámodat a kérdés sorszáma melletti oszlopba!

Az „n” betűvel jelzett kérdésre adott válasz pontszámát úgy kapjuk meg, hogy 6-ból kivonjuk az erre a kérdésre adott pontunkat. A 11. sorszámú kérdésnél tehát, ha pl. az 5-öst karikázta be valaki, akkor $6 - 5 = 1$ értéket kell a számításánál figyelembe venni.

Add össze az egyes tanulási stílushoz beírt pontszámaidat, és írd be az **Elért pont** melletti vonalra.

Számold ki, hogy az adott tanulási stílus elért pontjainak összege hány százaléka a megadott maximális pontszámnak! Írd be a **Százalék** melletti vonalra! Ha még nem tanultad a százalékszámítást, kérj segítséget a tanárodtól vagy családtagjaidtól!

A három legmagasabb százalékot elért tanulási stílus a leginkább jellemző rád. Azokat a tanulási technikákat gyakorold, mert számodra azok lesznek a leghatékonyabbak!

TANULÁSI STÍLUS	KÉRDÉS	PONT	TANULÁSI STÍLUS	KÉRDÉS	PONT
AUDITÍV STÍLUS Elért pont: _____ Százalék: _____	Max. 30		MOZGÁSOS STÍLUS Elért pont: _____ Százalék: _____	Max. 30	
	2			7n	
	6			9	
	8			12	
	14			16	
	23			33	
32		34			
TÁRSAS STÍLUS Elért pont: _____ Százalék: _____	Max. 20		MECHANIKUS STÍLUS Elért pont: _____ Százalék: _____	Max. 20	
	3			10	
	18			15	
	20			27	
24n		30			
VIZUÁLIS STÍLUS Elért pont: _____ Százalék: _____	Max. 25		IMPULZÍV STÍLUS Elért pont: _____ Százalék: _____	Max. 25	
	4			1n	
	5			13	
	19			17	
	22			28	
29		31n			
CSENDES STÍLUS Elért pont: _____ Százalék: _____	Max. 20				
	11n				
	21				
	25				
26n					

A rám leginkább jellemző 3 tanulási stílus:

1.

2.

3.

2

A TE EGYÉNI TANULÁSI STÍLUSOD

Az alábbi tanulási stílusok fordulnak elő leggyakrabban az általános és középiskolás korosztálynál. A tanulási stílus elnevezése utalhat a tanulás befogadó csatornáira, például az érzékszervekre: látás, hallás, érintés, a tanulás körülményeire: társas, csendes, illetve a tanuló habitusára: impulzív vagy mechanikus (magolós).

Az értékelőlapon ezeket a tanulási stílusokat találjuk:

- Auditív stílus: hallás utáni tanulás
- Vizuális stílus: látás utáni tanulás
- Mozgásos stílus: mozgással összekötött tanulás
- Társas-kooperatív stílus: társakkal való tanulás
- Csendes stílus: zajmentes helyen való tanulás
- Impulzív stílus: azonnali válaszadási reakció
- Mechanikus stílus: magolva tanulás

Az **AUDITÍV** stílusú tanuló a fülével figyel leghatásosabban, önálló tanuláskor gyakran hangosan kimondja a tananyag szövegét. A szóbeli magyarázatokat jól tudja hasznosítani a tanulásban.

A **VIZUÁLIS** stílusú tanuló elsősorban a szemével tanul, a fejében képeket raktároz el, feleléskor is azokat idézi fel. Hasznosak számára az ábrák, rajzok, és maga is ügyesen készít ilyeneket. Úgy tanul legkönnyebben, ha bemutatják neki, mit kell csinálni, és ő is szívesebben megmutatja, amit csak lehet, minthogy magyarázzon.

A **MOZGÁSOS** stílusú tanuló az egész testével tanul, a tanulást gyakran mozdulatokkal segíti, sétál, ugrál, izeg-mozog. Még az a kevés mozgás is segíti a tanulásban, ha leírja vagy lerajzolja magának a szöveget. Így könnyebben megjegyzi, mintha csak látja vagy hallja. Szeret kézzel fogható dolgokkal foglalkozni, és szívesen készít a tananyaghoz kapcsolódó ábrákat.

A **TÁRSAS** stílusú tanuló szeret másokkal együtt tanulni. Akkor tanul sikeresen, ha barátok, szülők, tanárok vannak körülötte, akikkel megbeszélheti a tanultakat. Kifejezetten szereti, ha kikérdezik tőle, amit megtanult.

A **CSENDES** stílus azt jelenti, hogy a tanuló igényli a nyugalmat. A csendet kedveli, zavarják a környezet ingerei, a körülötte levő emberek.

Az **IMPULZÍV** stílusú tanulóra jellemző, hogy gyorsan akar válaszolni a kérdésekre, zsigerből, intuitív módon elkezd mondani a választ, még mielőtt jobban átgondolná azt.

Aki **MECHANIKUSAN** tanul, a memóriájában bíz. Nem szereti azokat a feladatokat, amelyeken törni kell a fejét. Szóról szóra megtanulja a leckét, még akkor is, ha nem mindent ért meg belőle.

3

A TANULÁSI STÍLUSNAK MEGFELELŐ TANULÁSI TECHNIKÁK

① AUDITÍV (HALLÁS UTÁNI) TANULÁSI STÍLUS ESETÉN HASZNOS TECHNIKÁK

50% feletti eredménynél a tanulási stílus már jelen van az emberben, tehát érdemes rá figyelmet fordítani. Amennyiben ez alatt az érték alatt van a felmérés eredménye, ez a tanulási stílus nem jellemző rád.

- A megtanulandó tananyagot olvasd fel hangosan! Így két csatornán történik a befogadás, hiszen látod is és hallod is a tananyagot. Ha közösségben vagy, vigyázz, hogy csak olyan hangerővel olvasd, hogy te magad halld, de másokat ne zavarj!
- Ha van rá lehetőség, beszélj meg a tananyagot valakivel, szülővel vagy osztálytárrsal!
- Társaiddal mondjátok fel a tanulnivalót egymásnak!
- A megtanult szöveget mondd fel hangosan, akár saját magadnak is! Nem kell becsuknod a könyvet, nyugodtan hagyd nyitva magad előtt, biztonságot ad, hogy bármikor belenézhetsz!
- Nagyobb mennyiségű tananyag megtanulása esetén, például témazáró dolgozat előtt, vers tanulásánál, vagy hosszabb szöveg memorizálásakor, készíts hangfelvételt, például a mobiltelefonoddal vedd fel, ahogy szépen tagolva felolvasod a szöveget! Így többször is visszahallgathatod, amikor csak szeretnéd.
- A kötelező olvasmányokat is meghallgathatod hangoskönyv formában.

② VIZUÁLIS TANULÁSI STÍLUS ESETÉN HASZNOS TANULÁSI TECHNIKÁK

Ha a vizuális tanulási stílust illetően legalább 50% vagy e fölötti eredményt értél el, akkor úgy tudod megjegyezni és megérteni a tanulnivalót, ha jól megfigyeled a szöveg elrendezését, és a hozzá tartozó képeket, ábrákat. Amennyiben ez alatt az érték alatt van a felmérés eredménye, a vizuális tanulási stílus nem jellemző rád.

Tanulásnál a következőkre figyelj:

- A tankönyv szövegét alaposan figyeld meg, különösen a kiemeléseket és a színekkel elválasztott szövegrészeket!
- Tanulmányozd a képeket, ábrákat!
- Alaposan nézd meg az esetleges képleteket, diagramokat!
- A füzetekben színekkel emeld ki, keretezd be a lényeges szövegrészeket!
- Az adott tantárgyknál minden esetben használd, a térképet és az atlaszt, mert nagyon sok információt tudsz azokról is megjegyezni!
- Amikor valami nehézség adódik a szöveg megértésében, rajzold le úgy, ahogy te elképzeled! Ez is rögzül az agyban, és segíti a bevésést.

③ MOZGÁSOS TANULÁSI STÍLUS ESETÉN HASZNOS TANULÁSI TECHNIKÁK

Sokszor hallani, hogy a tanulók panaszkodnak: „nem tudok sokáig egy helyben ülni...”, „az a legnehezebb számomra, hogy nem szabad felállni...” Az ilyen tanulók tanulni is mozogva tudnak a legjobban.

Ha a mozgásos tanulási stílust illetően az eredményed 50% vagy a fölötti értéket mutat, a következő tanulási technikákat próbáld ki:

- Nyugodtan mozoghatsz, járálhatsz tanulás közben, például amikor felmondasz egy leckét, vagy olvasol valamit.
- A megszokott környezetben tanulj, például a szobádban, ne az udvaron vagy a szabadban! Ez azért fontos, mert a szabadban túl sok szokatlan inger érhet, ami elvonja a figyelmed a tanulásról.
- Változtasd a tanulást a mozgással! A tanulási idő legyen rövidebb, mint egy rendes tanóra, aztán tarts egy kis mozgásszünetet! Például 20 percenként iktass be egy 5 perces szünetet, amit nagymozgásokkal (futás, ugrálás, torna, lépcsőzés...) töltesz.
- Lehet, hogy így egy kicsit tovább tart a tanulási idő, de hatékonyabb leszel, mintha magadra erőltetnéd a 45 perces mozdulatlanságot.
- Ha együtt tanulsz valakivel, figyelj, mert a társad számára zavaró lehet a mozgásigényed! Ha viszont ő is mozgásos tanulási stílusban tanul a leghatékonyabban, akkor együtt tudtok mozogni is.

④ TÁRSAS TANULÁSI STÍLUSNÁL HASZNOS TANULÁSI TECHNIKÁK

Vannak, akik sokkal eredményesebben tudnak tanulni, ha valakivel együtt teszik ezt. Ha a társas tanulási stílus tekintetében az eredményed 50%-nál magasabb, te is közéjük tartozol.

- Keress tanulótársat, akár többet is, akikkel közösen fogtok tanulni!
- Osszátok fel a fejezeteket egyenlő arányban, és mindenki a saját részét nézze át, olvassa el, memorizálja! Utána mondjátok el sorban egymásnak, amit megtanultatok, és tanítsátok meg a többieknek is! Ezt ketten, sőt csoportban is lehet végezni, olyan tanulótársakkal, akik szintén szívesen és eredményesen tanulnak együtt másokkal.
- Az is segít, ha fel tudod mondani valakinek a tananyagot.
- Keress valakit, aki kikérdezi a leckét!
- A társas tanulásnál törekedj arra, hogy kérdezz és felelj, érvelj és vitatkozz!
- Tudd, hogy tanulótársaiddal felelősek vagytok egymásért, és kölcsönösen fejlesztitek is egymást! Nem csak te tanulsz, hanem az is, aki segít neked.

⑤ A CSEND JELENTŐSÉGE A TANULÁSBAN

Ha a csendes stílushoz kapcsolódó teszteredményed eléri vagy meghaladja az 50%-ot, érdemes odafigyelni a tanulás külső körülményeire. Ahhoz, hogy eredményesen tudj tanulni, odafigyelni és összpontosítani, csendre van szükséged. Ez csak olyankor nem szükséges, ha annyira érdekel valami, hogy minden más ingert, még a zajt is képes vagy kizárni.

- Ne hallgass zenét tanulás közben, mert elvonja a figyelmedet a lényegről, és a tanulás, a megjegyzés felületes marad! Gondolj csak arra, amikor a cirkuszban a légtornász nehéz mutatványra készül, hirtelen elhallgat a zenekar, és néma csend lesz a nézőtérben! Ez fontos a tanulásnál is!
- Ha viszont szeretnéd elnyomni a kintről behallatszó zajokat, akkor inkább hallgass semleges, megnyugtató, hangszeres zenét! Ilyen lehet, például Ennio Morricone zenéje. Van, akit az ilyen zene megnyugtat, segít az összpontosításban.

⑥ IMPULZÍV TANULÁSI STÍLUS ESETÉN HASZNOS TANULÁSI TECHNIKÁK

Az impulzív tanuló gyakran elismerést, dicséretet, odafigyelést szeretne kapni. Nem is lenne ezzel semmi gond, ha mindig helyesen válaszolna. Ám sajnos gyakran előfordul, hogy az elhamarkodott válasz nem helyes vagy nem pontos, és dicséret helyett kijavítják. Ekkor a tanuló elszégyelli magát, és sérülhet az önértékelése.

Ha ezen a területen 50% fölött van az eredményed, akkor jellemző rád, hogy nem nagyon mérlegelsz, mielőtt kimondasz vagy leírsz valamit. Ha a felmerülő kérdésekre, feladatra – akár szóban, akár írásban – azonnal, meggondolás nélkül reagálsz, akkor impulzív vagy. Érdemes kialakítani egy új szokást: a mérlegelést.

- Ha kérdeznek valamit, mindig gondold meg a válaszodat! Mérlegeld, hogy tényleg helyes-e, ami elsőre eszedbe jutott!
- Tedd ezt akkor is, amikor egyedül tanulsz, és például munkafüzetet töltesz ki!
- Vedd elő a tankönyvet, füzetet, és mielőtt leírod a választ, ellenőrizd, hogy biztosan jó-e!
- Segíthet egy nagyon egyszerű játék is, hogy késleltessd a választ: számolj el magadban 5-ig, mielőtt kinyitod a szád!

⑦ MECHANIKUS TANULÁSI STÍLUS ESETÉN HASZNOS TANULÁSI TECHNIKÁK

Ha a mechanikus tanulási stílusra vonatkozóan a felmérés eredménye 50% vagy a feletti, akkor jellemző rád a mechanikus tanulási stílus.

A mechanikus tanulási stílus igazából a magolás. Bizonyos tananyagok megtanulásánál kifejezetten szükség van a mechanikus tanulásra. Ilyenek a versek, egy idegen nyelv szavai, képletek, definíciók stb.

Magolást segítő technikák:

- Az évszámokat add össze! Nem a végeredmény a fontos, de így tovább koncentrálsz egy adatra, és ez idézi elő a rögzítését az agyban.
- Tól-ig évszám párnál, (születési idő, történelmi korszak) számold ki a két szám különbségét, és írd föléd ceruzával!

A legtöbb tananyagnál a lényegét és az összefüggéseket kell megérteni és megjegyezni. Ezért fel kell fedezned, hogy milyen módon tudod kiemelni, megérteni a lényegét és a tananyag logikai összefüggéseit.

Megértést segítő technikák:

- Ne magold be azokat a tananyagokat, ahol a lényegét kell megtanulni, mert ha csak magolsz, nem érted meg az összefüggéseket! Hiába fektetsz bele sok időt, energiát, ha nem az elejétől kell elmondanod, vagy belekérdeznek, összezavarodsz, és már nem is tudsz jól teljesíteni.
- Keresd meg a lényegét!
- Jegyzeteld ki!
- Készíts rajzokat, ábrákat! Segítik a megértést és a magolás elhagyását.
- Szöveges tananyagnál minden idegen kifejezést keress ki, és írd az adott lecke végére a jelentését, magyarázatát!
- Mondd el az olvasott szöveget a saját szavaiddal! Amikor el tudod mondani a saját szavaiddal, abban a pillanatban megtörtént a megértés is, úgy, hogy észre sem vetted!
- Ez az elmondás lehet játékos, meseszerű is. Például: „Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy..., és természetek..., és láttak ott egy..”

4

A TANULÁSHOZ SZÜKSÉGES KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE

Egy képesség alkalmassá tesz valamilyen tevékenység végrehajtására. Sokféle képesség létezik. A tanuláshoz szükséges képességek fejlesztéséhez adok néhány jól alkalmazható javaslatot.

① AZ AGY TELJESÍTŐKÉPESSÉGÉNEK FEJLESZTÉSE

Szeretnél könnyebben tanulni? Szeretnéd időben megoldani, beadni a feladataidat? Ha igen, akkor ismerkedj meg az agysejtek teljesítőképességének növelését elősegítő egyszerű módszerekkel!

Mit gondolsz, mennyi általában az emberi agy teljesítőképességének a kihasználtsága? Ha az agy teljesítőképességét 100%-nak tekintjük, akkor a kihasználtsága általában 1-2%. A többi ott hever „parlagon”.

Akárcsak az izmoknak, az agysejteknek is „edzésre” van szükségük ahhoz, hogy képesek legyenek az egyre nagyobb teljesítményre. Ezt úgy érhetjük el, hogy rendszeresen, és tudatosan igénybe vesszük őket, vagyis gyakoroljuk a megismerési folyamatokat.

A megismerési folyamatok edzésének módjai:

- Olvass, amennyit csak tudsz!
- Idézd fel az olvasottakat és jegyzeteld le!
- Nézd meg az ábrákat a tankönyvekben, egy aktuális tananyagnál, majd rajzold le őket emlékezetből!
- A matematikai alpműveleteket oldd meg fejben!
- Fejts keresztrejtvényt, oldj meg sudokut!
- Írj verseket!

Minél több ilyen, vagy ezekhez hasonló feladatot végzel, annál nagyobb lesz az agyad teljesítőképessége. Ennek az élettani (fiziológiai) alapja, hogy az idegsejtek elágazódásai (synapsisok) megszorodnak. Próbáld ki, gyakorolj, érdemes!

Gondolj csak arra, hogy ha sportolsz, és az izmaidat (karizom, lábizom) rendszeresen erősíted, látványosan nagyobb és erősebb lesz az izomzatod, és egyre nagyobb teljesítményre leszel képes.

A megismerési folyamatok rendszeres gyakorlása során ugyanez történik az agysejtekkel is: egyre könnyebben, egyre többet tudsz tanulni, és egyre nagyobb élvezetet is szerez majd a tanulás.

② AZ OLVASÁS FONTOSSÁGA

A tanulás egyik alapja az olvasás. Már az nagy előny a tanuláshoz, ha folyamatosan tud valaki olvasni, de arra is szükség van, hogy értsük, amit olvasunk. Kezdetben tehát nem a sebesség a fontos, hanem az, hogy megértsd, amit olvasol. Ehhez gyakorolni kell.

A legegyszerűbb módja az olvasás gyakorlásának, és ezt már biztosan sokaktól, sokszor hallottad: minden nap olvass egy kicsit!

Ezen kívül vannak játékos módok az olvasás gyakorlására:

- Válassz ki egy bekezdést vagy egy nem túl hosszú szöveget, akár valamelyik tankönyvedből, és számold meg benne az ékezeteket! Tulajdonképpen olvasol, de nem azon van a hangsúly, így nem görcsölsz rá a feladatra.
- Válassz ki fél oldalnyi szöveget, és csak a sorok elején és végén lévő szavakat olvasd! Próbáld meg kitalálni, mi lehet a két szó között! Ez a gyakorlat fejleszti a perifériás látást, az olvasási képességet és a gondolkodást is. Ha ketten gyakoroltok, jókat lehet közben nevetni.
- Fél oldalnyi szövegből keresd ki a hasonló szótagvégű szavakat, miközben társad méri az időt! Fél oldalra adjatok magatoknak 8 percet! Ez a *skipping*, vagyis ugrálva olvasás, amely elősegíti a kereső olvasás fejlődését, vagyis azt, hogy egy összefüggő szövegben megtalálj valamit.

ARANY JÁNOS: TOLDI

· részlet ·

Ég a napmelegtől a kopár szík sarja,
Tikkadt szöcskenyájak legelésznek rajta;
Nincs egy árva fűszál a tors közt kelőben,
Nincs tenyéryi zöld hely nagy határ mezőben.
Boglyák hűvösében tíz-tizenkét szolgál
Hortyog, mintha legjobb rendin menne dolga;
Hej, pedig üresen, vagy félig rakottan,
Nagy szénás szekerek álldogálnak ottan.

Ösztövér kutágas, hórihorgas gémmel
Mélyen néz a kútba s benne vizet kémel:
Óriás szunyognak képzelné valaki,
Mely az öreg földnek vérit most szíja ki.
Válunál az ökrök szomjasan delelnek,
Bögölyök hadával háborúra kelnek:
De felült Lackó a béresek nyakára,
Nincs, ki vizet merjen hosszú csatornára.

Egy, csak egy legény van talpon a vidéken,
Meddig a szem ellát puszta földön, égen;
Szörnyü vendégoldal reng araszos vállán,
Pedig még legénytoll sem pehelyzik állán.
Széles országútra messze, messze bámul,
Mintha más mezőkre vágyna e határrul;
Azt hinné az ember: élő tilalomfa,
Ütve „általútnál” egy csekély halomba.

③ A SZÉPÍRÁS

A szépírás nem valami lányos, vagy öncélú dolog, hanem a kommunikációhoz elengedhetetlenül szükséges készség, amely ugyanolyan fontos, mint a tiszta kiejtés. Azért írunk, hogy aztán azt valaki más, vagy te magad el tudd olvasni. Az is fontos, hogy ne csak szépen, de elég gyorsan is tudj írni, és a gyorsan leírt szöveg is olvasható maradjon. Különben minek is írnád le, ha aztán senki nem tudja elolvasni? Ha szépen írsz, olvashatóbb lesz magad számára is a tanórán leírt vázlat. Azt meg magyarázni sem kell, hogy a dolgozatírásnál mennyire fontos a külalak is. A szépírás kifejlesztéséhez az ujjak finommozgását, a manipulációs mozgást kell fejleszteni! A manipulációs mozgás kifejlesztéséhez olyan feladatokat kell végezni, amelyek az ujjak inait, izmait alakítják.

Ha tehát nem vagy megelégedve az írásod külalakjával, érdemes gyakorolnod a következő játékos feladatokat.

- Minden nap néhány percre tépkedj papírt minél kisebb darabokra!
- Túbe fúzz cérnát, még hozzá időre! Addig gyakorold, amíg tíz befűzés meglesz egy perc alatt!
- Rajzolj le bármit, amikor van időd és kedved! A rajzok kezdetben legyenek olyan nagyok, hogy a lehető legkényelmesebben le tudd rajzolni, majd fokozatosan csökkentsd a rajzaid méretét! Végül nagyon-nagyon picike rajzokat készíts!
- Ezekkel a játékos gyakorlatokkal az írásod is szebb lesz, és a szemed és a kezed koordinációja is fejlődik, ami sok más tevékenységhez is fontos.

④ A HELYESÍRÁS GYAKORLÁSA

A helyesírás akkor is fontos, ha már van a gépeden helyesírás-ellenőrző program, hiszen vannak és mindig lesznek is olyan élethelyzetek, amikor kézzel kell helyesen írnod.

Az a jó, ha a helyesírásnál szinte gondolkodnod sem kell, hanem sok gyakorlással készségi szintre emeled a tudásodat. A helyesírás akkor készségi szintű, ha automatizmusokra épül.

Ha nem elég jó a helyesírásod, és szükséged van a helyesírás javítására, akkor a következő gyakorlatokkal tudod fejleszteni.

- Hetente két vagy három alkalommal másolj le egy A/5-ös oldalnyi gépelt szöveget! Ezek lehetnek versek, szabályok, megtanulandó tananyag.
- Tudatosan figyeld meg a nehezebb helyesírású szavakat a tankönyvedben!

A magyar nyelvi érdemjegyeid is jobbak lesznek a helyesírásod javításával.

⑤ KONCENTRÁCIÓS GYAKORLATOK

A figyelem tartós fenntartása azt jelenti, hogy a tanórán a tananyagra, magyarázatra huzamosan oda tudsz figyelni, és nem kalandozol el gondolatban. Odafigyelés, koncentráció nélkül nem jöhet létre a megismerés, nincs pontos, eredményes tanulás és munka.

Ezért az odafigyelést egyszerű gyakorlatokkal fejleszteni kell. A gyakorlás célja, hogy szabályozni tudd, hova figyelsz: a belső/testi-, vagy a külső történésekre irányul-e tartósan a figyelmed.

Irányítsd a figyelmed mindig a számodra fontos dologra, például az adott tananyag megjegyzésére, vagy a tanári magyarázatra! Tudatosan zárd ki a zavaró, koncentrációt gyengítő ingereket, mint az izgalom, a stressz, a figyelmet elterelő állapotok!

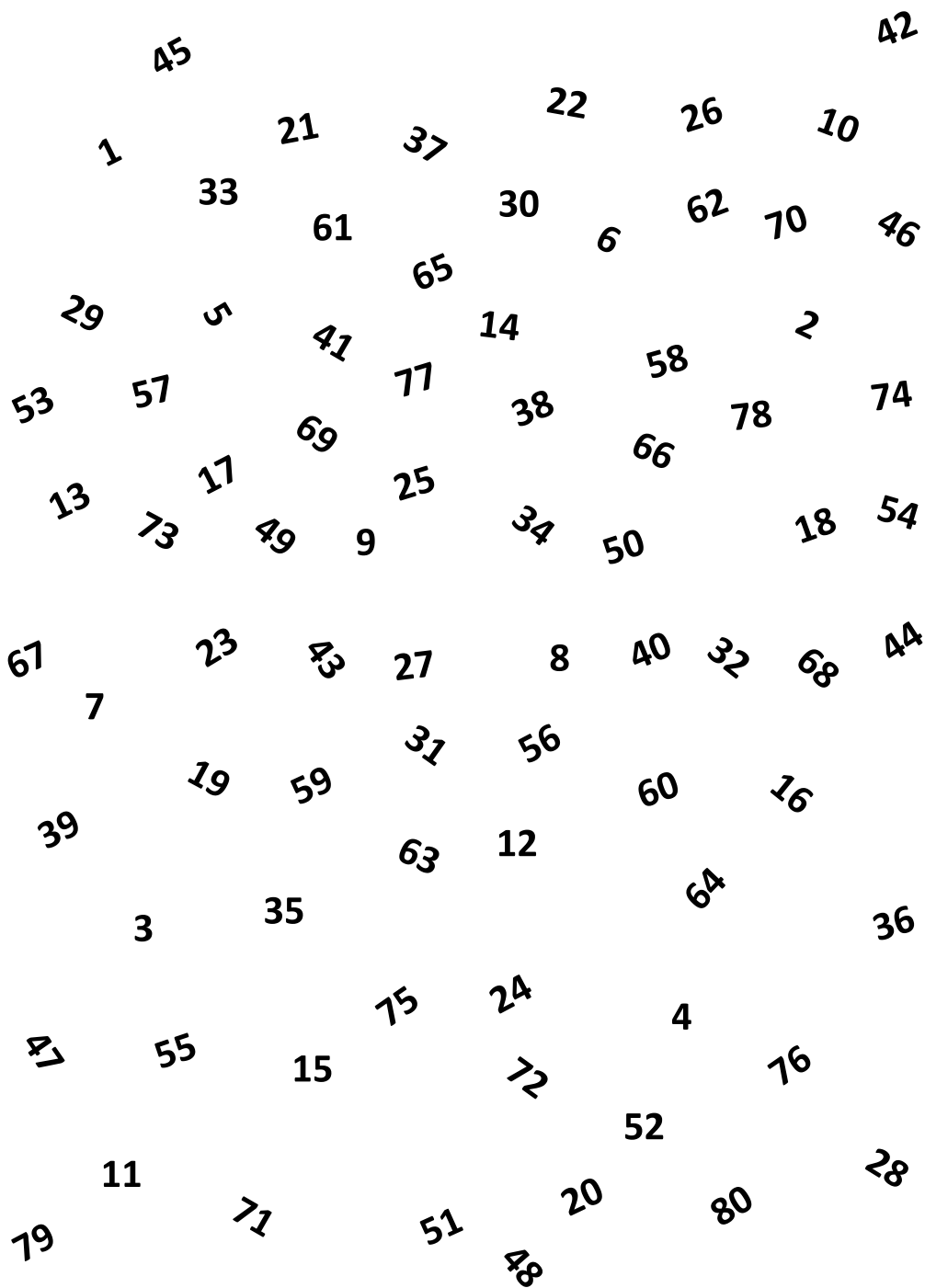
- Fogalmazz meg tanulási célokat!
- Rendezd fontossági sorrendbe a célokat a legfontosabbtól a kevésbé fontosig, a sürgőstől a legkevésbé sürgősig! Azzal kezdj foglalkozni, ami éppen akkor a legfontosabb, és vedd sorra a célokat! Így nem érzed azt, hogy elborít a sok feladat.
- Sportolj, mert a sport nagyon jól fejleszti az odafigyelés képességét!
- Táncolj!
- Társaiddal, családjában játsszatok koncentrációt fejlesztő játékokat: ország-város, kártyajátékok, sakk, keresztrejtvény!
- Gyűjts gyertyát, és egy darabig figyeld a lángját, közben egyenletesen lélegezz!
- Most takard el, amit olvastál, és próbáld meg felsorolni a gyakorlatokat!

SZÁMKERESŐ

Feladatok:

1. Keresd meg sorban az egymás után következő számokat!
2. Keresd meg sorban a páros/páratlan számokat!
3. Lépkedj hármásával!
4. Lépkedj négyesével!
5. Lépkedj ötösével!
- 6–10. Ugyanezeket a lépéseket tedd meg visszafelé a legnagyobbtól!

Valamennyi gyakorlat fejleszti az odafigyelést.



⑥ AZ EMLÉKEZET FEJLESZTÉSE

Van rövid távú és tartós, hosszú távú emlékezet. Amikor a tanítási órán figyelsz, ismereteket sajátítasz el, az csak rövid idejű emléknymot hagy az agyban.

- A hosszú távú, tartós emlékezetet azzal tudod fejleszteni, ha otthon újra átnézed az anyagot, így válik tartóssá a bevéődés. Érdemes az otthoni tanulásnál még akkor is átnézni az aznapi tananyagot, ha arra másnap nem lesz szükség.
- Tanulás közben nézd meg a tankönyvet, az ábráit, a szöveg elhelyezését, a képeket, majd eltakarva idézd fel!
- Minden este idézd fel az aznapi történéseket, és mondd el vagy írd le azokat!
- Tanulj meg memoriterekét időre (pl. két versszakot 5 perc alatt)!

Ezek a gyakorlatok nagyon jól fejlesztik az emlékezetet.

PETŐFI SÁNDOR: JÁNOS VITÉZ

· részlet ·

Tüzesen sűt le a nyári nap sugára
Az ég tetejéről a juhászbojtárra.
Főlösleges dolog sűtnie oly nagyon,
A juhásznak úgyis nagy melege vagyon.

Szerelem tüze ég fiatal szivében,
Ugy legelteti a nyájt a faluvéken.
Faluvéken nyája mig szerte legelész,
Ő addig subáján a fűben heverész.

Tenger virág nyílik tarkán körülötte,
De ő a virágra szemét nem vetette;
Egy kőhajtásnyira foly tőle a patak,
Bámuló szemei odatapadtanak.

De nem ám a patak csillámló habjára,
Hanem a patakban egy szőke kislyányra,
A szőke kislyálynak karcsu termetére,
Szép hosszú hajára, gömbölyű keblére.

Kisleány szoknyája térdig föl van hajtva,
Mivelhogy ruhákat mos a fris patakba';
Kilátszik a vízből két szép térdecskéje
Kukoricza Jancsi gyönyörűségére.

Mert a pázsit fölött heverésző juhász
Kukoricza Jancsi, ki is lehetne más?
Ki pedig a vízben a ruhát tisztázza,
Iluska az, Jancsi szivének gyöngyháza.

⑦ A SZÓKINC S FEJLESZTÉSE

A gazdag, változatos szókincs azért fontos, hogy a gondolataidat pontosabban ki tudd fejezni, illetve el tudd mondani a megtanultakat. A gondolatainkat szavakkal fejezzük ki, ami történhet írásban vagy szóban. Ezért is kell az iskolában mind szóbeli, mind írásbeli feladatokat teljesíteni.

Van, amikor már úgy érzed, hogy tudod a tananyagot, de valahogy mégsem tudod elmondani, csak az úgynevezett belső beszédben jelenik meg. Az ember belső beszéde sokkal gazdagabb szókincsú, de stilisztikailag, grammatikailag formátlan, nem jeleníthető meg külső beszédben. Ezért van szükség a tananyag hangos felmondására. A hangos felmondással kipróbárod, hogy képes vagy-e már megjeleníteni a tanultakat.

- Olvass, amennyit csak tudsz!
- Beszélj, amikor csak lehet!
- Egy szóhoz keress szinonimákat!
- Mindig keresd meg az ismeretlen szavak jelentését!
- Fejts keresztrejtvényt, nagyon hasznos a szókincs fejlesztésére!

SZÓTAGFOLTOK

Melyik az a hárombetűs szó, amellyel mind az első, mind a második szótag értelmes szót alkot?

pl.: TA _ _ _ LÁS kulcsszó: bútor

Megoldás — bútor: pad, TAPAD, PADLÁS

FELADVÁNY	KULCSSZÓ
GYO _ _ _ NA	házasfelek
DU _ _ _ DÚ	testünk része
TÜ _ _ _ TE	zárt, görbe vonal
MA _ _ _ POS	kacat
CI _ _ _ VÁNY	táncmulatság
TÁ _ _ _ SÓ	ital
BOJ _ _ _ GYAL	kinyit
BÚ _ _ _ NA	lakoma
FE _ _ _ CEG	égtáj
OL _ _ _ LAM	ének
CU _ _ _ MÁNY	időszak
BA _ _ _ LET	fizetés
FU _ _ _ CSÚ	végtag
BUK _ _ _ DÚR	hím
BIL _ _ _ GYEL	kék virágú növény

⑧ A GONDOLKODÁS FEJLESZTÉSE

A gondolkodás a megismerés legfontosabb eszköze. Biztosítja számunkra a felismerést, a megértést és a lényegkiemelést a megtanult tananyagban. A gondolkodás segítségével összefüggéseket tudunk feltárni, fogalmakat alkotni és problémákat megoldani.

Az alábbi gondolkodási stratégia többféle feladat vagy probléma megoldásában segíthet:

- Gondold át a következőket:
 - Mit keresünk?
 - Mi van megadva?
 - Mit ismerünk ezekből?
 - Mit zárhatunk ki?
- Bontsd részeire a feladatot!
- Készíts megoldási tervet!
- Ellenőrizd az eredményt!
- Ha kell, változtass!

Gondolkodást fejlesztő gyakorlatok

- Sudoku
- Kakukktojás keresése
- Számolás fejben (pl. hetesével két percig)

TESTES SZÓLÁSOK

A meghatározásokat helyettesítsd olyan szóval, amelyben valamilyen testrész szerepel!

Pl.: Megkedvel valakit: Szívébe zárja.

Nagyon takarékoskodik:
Erélyesen, határozottan lép fel:
Bátran kimondja, amit gondol:
Magára vállalja a dolgok irányítását:
Meghajlik más akarata előtt:
Elnézi, nem teszi szóvá:
Felelősséget vállal valakiért:
Elcsábít valakit:
Nagyon költekezik:
Beleavatkozik mindenbe:
Bajba jut:
Gyorsan, jól dolgozik:
Bosszúságot okoz valakinek:
Nagyon sok a dolga:
Nincs kedve valamihez:
Megkönnyebbül, nagy tehertől szabadul:
Rábeszélő szándékkal, sokszor mondogat valamit:
Már nem gyerek:
Akadályoz, terhére van valakinek:
Kikezd valakivel, kötekedik:

BETŰRENDEZŐ

Rendezd a betűket. Ha sikerül, magyar városok nevét kapod.

LÖCLEKLÖDM _____

RÁYJNZESÉB _____

VDMZÖSEKEŐ _____

NZNESRETDE _____

TAOSAKÁPSR _____

ATZÁKMLÉSA _____

EZHKSTEYL _____

⑨ LÉGZŐGYAKORLATOK

Amikor még van tanulnivalód, de már kicsit álmos vagy, és szeretnél felfrissülni, szavald el jól hallhatóan Babits Mihály *Fekete ország* című versének ezt a részletét! Idővel meg is tanulhatod. Ez a vers egy kicsit eltér a megszokottól. Nézd meg jól, olvasd el, és csak utána folytasd ezt az útmutatót!

FRISSÍTŐ GYAKORLAT

Próbáld meg szünetek nélkül, egy szuszra végigolvasni Babits Mihály *Fekete ország* című versének ezt a részletét!

**Fekete országot álmodtam én ahol minden fekete
volt minden fekete de nem csak kívül csontig
fekete fekete fekete fekete fekete fekete ég és
fekete tenger fekete fák és fekete ház fekete állat
fekete ember fekete öröm fekete gyász fekete érc
és fekete kő és fekete föld és fekete fák fekete
férfi fekete nő és fekete fekete fekete fekete világ.**

Amint látod, kihagytuk a szövegből az írásjeleket (vessző, pont, kérdőjel, felkiáltójel), kihagytuk a sortöréseket, és csak a végén van egy pont. Ez azt jelenti, hogy egy levegővel kell elolvasni. Ha eleinte nem sikerül egy szuszra, semmi gond, addig mondd, amíg tart az egy levegő!

Ez a gyakorlat nem vesz el sok időt, viszont remekül felfrissít. Hogy miért frissülsz fel tőle? Ennek fiziológiai (élettani) oka van, ugyanis több oxigén jut a szervezetbe, mint általában. Nyugalmi állapotban kb. fél liter levegőt szívunk be és fújunk ki. Amikor viszont egy ilyen szöveget egy szuszra szeretnénk elmondani, vagy más fizikai megterhelést végzünk, sokkal több levegőt forgatunk meg a tüdőnkben, mint amikor például csak üldögélünk. Így, értelemszerűen, az agyhoz is több oxigén jut el, mint nyugalmi állapotban. Ettől a többletoxigéntől pedig felfrissülünk.

5

A TANULÁS FELTÉTELEI

Ebben a fejezetben arról lesz szó, mi szükséges ahhoz, hogy a lehető legeredményesebben tudj tanulni, mind az iskolában, a tanórákon, mind otthon. Megnézzük, mik a belső és külső feltételei annak, hogy jó kedvvel, szívesen tanulj, és milyen testi-lelki állapotban kell lenned, milyen környezetet célszerű kialakítanod magad körül, hogy jól menjen a tanulás.

① A TANULÁS BELSŐ FELTÉTELEI

KÉPESSÉG

A képesség elengedhetetlen feltétele a tanulásnak, amely nélkül nem lehet tanulni.

Már szó volt róla, hogy a képesség az alap, amely alkalmassá teszi az embert valamely tevékenység végrehajtására, így a tanulásra is.

Sok képesség létezik, amelyek együtt, fokozatosan fejlődnek, ahogy egy gyermek egyre nagyobb lesz. A legalapvetőbb képességek: a mozgás, a beszéd, az írás, a számolás, a gondolkodás képessége. Mire iskolába kerül valaki, ezek a képességek már kialakultak, de folyamatosan tovább kell fejleszteni őket. Vannak olyan képességek, amelyeket egész életünkben fejlesztünk, például a gondolkodás képessége.

Nagyon lényeges, hogy tudatosuljon benned, képes vagy a tananyag elsajátítására! A tananyagot ugyanis pont a te korosztályod képességeinek megfelelően tervezték meg, mind nehézségi fokban, mind mennyiségileg. Ha ezt tudatosítod magadban, az sokat segíthet a tanulásban.

ÖNBIZALOM

Az önbizalom az önmagunkba vetett hit, amely ha megvan, segíti a tanulást, ha pedig gyenge, vagy hiányzik, akkor az gátol, elbizonytalanít bennünket, és sokkal gyengébben fogunk teljesíteni.

Természetesen tenni is kell azért, hogy bízni tudjunk a tudásunkban. Tanulni kell, minden órára rendszeresen fel kell készülni és akkor nem leszünk bizonytalanok abban, hogy képesek leszünk-e megfelelni az elvárásoknak.

AKARAT

Az akarat is egy képesség, amely egy vágyott dologra irányul. Elhatározott döntés, törekvés, jelen esetben a tananyag megtanulására. Ha valaki nem is akarja megtanulni a tananyagot, az biztosan nem is fogja. Akarj jó tanuló lenni, és sikerülni fog! Akard jól beosztani a rendelkezésedre álló időt, és sikerülni fog! Akard, amit szeretnél, és sikerülni fog!

MOTIVÁCIÓ

A motiváció a hajtóerő, amely elősegíti, hogy legyen kedved valamihez. Például legyen kedved hatékonyan dolgozni, tanulni. A motiváció – nevezhetjük mozgató erőnek is – lehet külső és belső indíttatású. A belső hajtóerő erősebb, hatékonyabb és tovább tart.

A külső motiváció általában valamilyen tárgyi jutalomhoz kapcsolódik, valaki mástól, vagy a külső körülményektől függ, és ha nem várható jutalom, elgyengül.

A belső motiváció jóval nagyobb hajtóerőt ad a tanuláshoz, és nem függ mástól, csakis tőled. Hogyan tudod kiépíteni belső motivációdát?

- Tedd fel magadnak a kérdést: Miért tanulok? Miért tanuljak? A válaszokat írd le! Próbáld meg legalább 10 válaszlehetőséget megfogalmazni erre a kérdésre!
- A válaszok mellé írd oda rövid távú (5-6 napos) célokat!

Azért lényeges, hogy rövid távú célokat keress, mert minél fiatalabb valaki, annál inkább úgy érzi, bőven van ideje mindenre. Egy gyermek számára rövid a múlt, végtelen a jövő. A nagyszabású, hosszú távra szóló válaszok, például hogy „mert jó állásban szeretnék dolgozni”, „egyetemre akarok menni” vagy „tekintélyes ember szeretnék lenni”, nem igazán segítenek. Egy kisgimnazista számára az ilyen és ehhez hasonló gondolatok még nem igazán motiváló hatásúak.

MOTIVÁCIÓS GYAKORLAT ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK SZÁMÁRA:

Gondolj csak arra, hogy milyen érzés, amikor jó jegyet kapsz! Mit érzel, amikor megdicsér a tanárod? Ha örülnek a szüleid? Ha büszkék rád, mert jól teljesítettél? Tőled kérdeznak az osztálytársaid?

És milyen érzés, amikor rossz jegyet kaptál, mert nem tudtad a tananyagot? Milyen az, amikor rettegsz a feleléstől? Amikor nem dicsér meg senki? Ha az osztálytársaid nem kérdeznak meg semmivel kapcsolatban, mert te ezt úgysem tudod? Amikor aggódnak a szüleid a jegyeid miatt!

Ugye milyen kellemes az egyik, és milyen nagyon kellemetlen a másik? Könnyű választani, hogy mit szeretnél, igaz?

Gondold át a feltett kérdéseket, építsd ki saját belső motivációdát!

A nagygimnazisták és a felnőttek már megfogalmazhatnak távolabbi, vagyis közép- és hosszú távú célokat, mert az ő időészlelésük kiegyensúlyozottabb. Számukra a jövő sokkal beláthatóbb és tervezhetőbbnek tűnik.

HOMEOSZTÁZIS (BELSŐ EGYENSÚLY)

A homeosztázis magyarul „a belső környezet dinamikus állandóságát és stabilitását” jelenti, vagyis hogy testileg-lelkileg kiegyensúlyozott vagy, és kényelmesen érzed magad. Mielőtt elkezded a tanulást, figyelj néhány dologra, ami fontos ahhoz, hogy ez a belső egyensúly meglegyen. Ha ezt eléred, eredményesebben fogsz tanulni.

A tanulás elkezdése előtt biztosítani kell az alapvető szükségletek (táplálék, folyadék, kellemes hőmérséklet, friss levegő, csend) meglétét:

- Egyél, hogy ne legyél éhes, de ne egyél túl sokat, mert akkor elálmosodsz!
- Ügyelj arra, hogy ne legyél szomjas, de a folyadékfogyasztást sem szabad túlzásba vinni, mert akkor folyton ki kell szaladgálnod WC-re, és meg kell szakítani a tanulást! Hideg időben kevesebb, meleg időben több folyadékot igyál!
- Legyen jól kiszellőztetve a szobád vagy tanulóhelyed!
- Ne legyen se túl meleg, se túl hideg a tanulóhelyed!
- Iktasd ki a zavaró zajokat, amennyire csak lehet!

Ha mindez megvan, elkezdheted a tanulást. Ha kényelmesen érzed magad, és jó a közérzeted, könnyebb és hatékonyabb lesz a tanulás, a tanulási idő pedig lerövidül. Törekedj a belső egyensúlyra, ez is a tanulási motiváció része!

② A TANULÁS KÜLSŐ FELTÉTELEI

A REND

Az otthoni és iskolai tanulás előtt rakd rendbe a tanulóhelyed, az íróasztalt, iskolapadot! Készíts elő mindent, amire csak szükséged lehet, és pakolj el mindent, ami elvonhatja a figyelmed a tanulásról! A tanórai koncentrációt még azok az apró kabalák is megzavarhatják, amelyek a tolltartódon díszelnek.

A szükséges könyvek, füzetek előkészítése azért fontos, hogy ne kelljen fölállni, keresgélgni, megszakítani a tanulást, mert az kizökkent, és időbe telik, mire újra el tudsz mélyülni.

A TANTÁRGYAK SORRENDJE

ELŐSZÖR AZ ELMÉLET, UTÁNA A GYAKORLAT

Mindig az elmélettel kezd a tanulást, ne az írásbelivel! Ha először átveszed az elméletet, akkor már tudni fogod a tananyagot, amelyre szükséged lesz az írásbeli feladatnál. Így sokkal előbb és sokkal könnyebben el tudod végezni a feladataidat.

KÖZEPESEN NEHÉZ, NEHÉZ, KÖNNYŰ

Az is érdekes kérdés, hogy a nehéz vagy a könnyebb tárggyal kezd-e a tanulást. Minden tanulónak más és más tantárgy tűnik könnyűnek, nehéznek vagy közepesen nehéznek.

Az ideális sorrend az, hogy a számodra közepesen nehéz tantárggyal kezdj, majd ezután jöhet a nehéz és a legvégén a könnyűnek ítélt tanulnivaló.

Bár nagy a kísértés, inkább ne kezd a legkönnyebb tanulnivalóval, mert akkor az agyad beáll egy könnyed üzemmódra, és mire áttérsz a nehezebbekre, ezzel a beállítódással próbálsz tanulni a nehezebb tananyagot is. Ennek az lesz az eredménye, hogy csak felületesen fogod elsajátítani a nehezebb anyagot. Hiába érzed azt, hogy „pedig egész délután ezt tanultam”, felelésnél vagy dolgozatírásnál nem tudsz majd úgy teljesíteni, ahogy kellene.

Arra figyelj, hogy egy tantárgyon belül, például a matematika házi feladat megoldásakor ez a módszer gyakran nem állja meg a helyét. Ott rendszerint a kitűzött feladatok egymásra épülnek, ha másképp nem, a megoldási algoritmusukat illetően. A nehezebb feladattal eredményesebben boldogul a tanuló, ha a könnyebbet meg tudta oldani, és az abban szerzett tapasztalatát alkalmazni tudja.

VÁLTOGASD A TÁRGYAKAT

Még a tantárgyak sorrendjére is érdemes figyelni. Hasonló tantárgyakat (matematika–fizika vagy irodalom–történelem) ne tanulj egymás után! A különböző típusú tantárgyak más-más gondolkodási struktúrát, tanulási metódust kívánnak. A történelem és irodalom inkább szövegcentrikus, tényanyag elsajátítása a fő cél, a matematika feladatcentrikus, ott logikai összefüggések, sémák dominálnak. Kevésbé fárasztó az elme számára, ha váltakozva működhet a két- (vagy többféle) üzemmódban.

SZÜNETEK TARTÁSA

Az iskolában nagyon jól beosztják a tanórákat és a szüneteket. Te is szabályozd a tanulási idődet az otthoni tanulásnál!

Tanulás közben tarts szünetet! A tanulás kezdetén legyen a tanulási idő kb. 45-50 perc, majd tarts kb. 5 perc szünetet! Később, amikor már fáradtabb vagy, csökkentsd a tanulási időt 5-10 perccel, a szünet pedig legyen 10 perces!

A szünetekben úgy tudsz a leghatékonyabban kikapcsolódni, ha valamilyen aktív, mozgással járó pihenési módot alkalmazol, és közben kikapcsolsz, vagyis ne a tananyag körül járjanak a gondolataid. Szaladgálj, dobálj labdát, lépcsőzz, mosogass el, söpörd fel a konyhát! Nem is gondolnád, mennyi mindent meg lehet csinálni 5 perc alatt, és sokkal jobban kikapcsolódsz, mintha lefeküdnél vagy televíziót néznél.

ÜLŐHELY

Az ülőhelyed, ahol tanulsz, ne legyen túl kényelmes! Fekve, fotelben, túl kényelmesen elhelyezkedve nem lehet a tananyagra koncentrálni, csak aludni.

Válassz egy olyan széket, amelyen egyenes háttal tudsz ülni, úgy, hogy a vázizmaid ne ernyedjenek el, ne váljanak tónustalanná! Erre azért van szükség, mert kényelmes testhelyzetben a vázizmokkal együtt az agysejtek is „tónustalanná válnak”, aminek a következménye, hogy elálmosodsz. Tanulásnál nélkülözhetetlen, hogy az agy éber, befogadó állapotban legyen.

CSEND

Tanulni, koncentrálni, figyelni csendben lehet a legjobban. Ne hallgass zenét, mert elvonja a figyelmed, a tanulás felületes lesz, a tanulási idő pedig sokkal hosszabb, mint amilyen lehetne!

Ha valami kinti zaj nagyon zavaró számodra, hallgass dallamos, hangszeres zenét, esetleg valamilyen nyugodtabb komolyzenét!

A VILÁGÍTÁS

Tanuláshoz legjobb a természetes fény, de mivel ez nem mindig adott, gondoskodni kell a lehető legjobb megvilágításról. A mesterséges fényforrást úgy kell elhelyezni, hogy író kezünkkel ellentétes irányból és a látótéren kívülről érkezen.

Ha írás közben árnyékot vet a kezünk a papírra, vagy a szemünkbe süt a vakító fény, az rendkívül fárasztó mind a szemnek, mind az agynak.

6

TANULÁSI GYAKORLATOK

① EGY TANANYAG MEGTANULÁSA

Ezt a módszert bármilyen tantárgynál alkalmazhatod.

- Elemezd a címet! Tegyél fel kérdéseket a címmel kapcsolatban:
 - Miről szól?
 - Mit fogok megtudni?
 - Kik szerepelnek benne?
 - Hol történik?
 - Mit csinálnak?
 - Miért csinálják?
- Nézd át a fejezeteket, mérd fel a tananyag mennyiségét! Oszd fel részekre! Olvasd el, és próbáld meg elmondani úgy, hogy közben még belenézel!
- Az egész tananyagra vonatkozóan tegyél fel magadnak az előbb felsoroltakhoz hasonló kérdéseket, vagyis kérdezz rá arra, amit éppen olvastál, majd válaszold meg a tananyag alapján! Így haladj végig a fejezeteken! Ne ijedj meg, ez nem tart sokáig, csak leírva tűnhet hosszadalmasnak.
- A saját szavaiddal próbáld meg elmondani, amit olvastál!
- Ha valami számodra nehezen értelmezhető, rajzold le: készíts ábrákat, képeket, ahogy elképzeled!
- Amikor végigérsz a tananyagot, mondd fel valakinek! Ha egyedül tanulsz, mondd fel saját magadnak hangosan!

Nagyon hatásos módszerek a cím elemzése, a saját szavakkal történő felmondás, a rajz, az ábrakészítés és a kérdések megfogalmazása.

② LÉNYEGKIEMELÉS

Ez a tanulástechnika is alkalmazható majdnem minden olyan tananyagra, amit nem kell szóról szóra megtanulni.

- A tananyagot oszd fel fejezetekre, logikai egységekre! Kisebb egységeket alkoss, mert úgy még alaposabb lesz a tanulás! Ebben a tankönyv tananyagtagolása is segít.
- Olvasd el a fejezetet, és húzd át ceruzával azokat a szavakat, amelyek nélkül még értelmes, érthető marad egy-egy mondat!
- Most nézd át a fejezetet, és a megmaradt szöveget másold ki! Ez lesz a lényege az adott fejezetnek.
- Így haladj tovább minden fejezeten! Fogalmazd meg és mondd el a saját szavaiddal ezeket a rövidebb mondatokat, így biztos lehetsz abban, hogy megértetted a lényegét!

Ez a technika azáltal segít, hogy mire kiválasztod, lemásold és átfogalmazod a szöveg lényegét, már tudod is a leckét.

③ SZÖVEG MEGÉRTÉSE TÁBLÁZAT SEGÍTSÉGÉVEL

A szöveg megértése nélkülözhetetlen az értő tanuláshoz. Akkor hatékony a tanulás, ha megértetted az anyagot. Amit megértettél, azt már biztosan nem fogod elfelejteni, vagy ha el is felejtet, sokkal könnyebben felidézed egy-egy kulcsszó, kép, térkép vagy ábra segítségével. A megértett tananyagra lehet aztán újabb tudást építeni, illetve új tudást létrehozni.

Számos tantárgy esetében alkalmazható technika:

- Kezdd a tanulást, a cím elemzésével! Tegyél fel kérdéseket a címmel kapcsolatban, ahogy azt az 1. tanulási gyakorlatnál olvastad! Tedd magad kíváncsivá!
- Ezután a már ismert módon oszd fel részekre, logikai egységekre a tananyagot!
- Olvasd el a fejezeteket, hogy nagyjából fogalmad legyen, miről szól a szöveg!
- Fogalmazd meg kiemelési, jegyzetelési szempontokat, és írd bele egy táblázat fejlécébe. Annyi oszlop legyen, ahány szempontot megfogalmaztál! Ezek a szempontok lehetnek pl. események, események időtartama, évszámok, kronológia, helyszínek, szereplők, szereplők tulajdonságai, szereplők cselekedetei, viszonyrendszerük, társadalmi kor, adott társadalom gazdasági, politikai helyzete. Értelemszerűen más szempontokat is írhat, a tananyagtól függően.
- A szöveg alapján írd be az adatokat a táblázatba! Ha új szempontot fedezel fel, bővítsd a táblázatot!

Mire elkészülsz, szinte bármilyen kérdést meg tudsz válaszolni, amely erre a tananyagra vonatkozik.

④ DEFINÍCIÓK, SZABÁLYOK, KÉPLETEK MEGÉRTÉSE, MEGTANULÁSA ÉS ALKALMAZÁSA

A matematika, nyelvtan, fizika, kémia és egyéb tantárgyak definícióit, szabályait és képleteit szóról szóra meg szoktuk tanulni. Ám előfordul, hogy nem értjük elég jól a meghatározást vagy szabályt, és ilyenkor nem is sikerül alkalmazni azt. A definíciók, szabályok és képletek megtanulása, bemagolása elég fáradtságos munka, és amikor nem érted és alkalmazni sem tudod ezeket, száraznak, unalmasnak, fárasztónak, sőt értelmetlennek tűnhet a számodra a magolás.

A DEFINÍCIÓ SZÖVEGÉNEK MINDEN EGYES SZAVÁT ÉRTENI KELL!

- Minden szóhoz keress rokon értelmű szavakat, szinonimákat, és azok segítségével fogalmazd újra a definíciót vagy szabályt! Ha ez sikerül, akkor észrevétlenül meg is értetted, mit jelent az egész. Erre főleg akkor van szükség, ha a szövegben szereplő kifejezések között idegen vagy ritka szavak, rövidítések vagy betűk vannak. Sajnos hiába tanulsz meg tökéletes pontossággal a szöveget, ha nem érted, mit jelent.
- Ha sikerül jól megérteni a meghatározást vagy a szabályt, akkor jöhet a következő lépés, a szabály bemagolása. A szabályt mindig pontosan, szóról szóra tanuld meg! Ebben nem érdemes pontatlannak lenni. Mondd fel magadnak vagy tanulótársadnak, és úgy gyakorold be, hogy bármikor el tudd mondani, gondolkodás nélkül!
- A szabályhoz, meghatározáshoz, képlethez írd fel egy-két egyszerűbb, szemléletes példát magadnak! Az sem baj, ha a könyvből másolod ki. Ez segít később visszaemlékezni arra, hogyan kell alkalmazni a szabályt, képletet.

⑤ A TÖRTÉNELEM TANULÁSA

A történelem tanulásához is lehet táblázatot használni, amellyel könnyebben, eredményesebben tudjuk rendszerezni és megtanulni az adott tananyagot.

- Kezdd a tanulást azzal, hogy egy A/4-es lapra vagy a füzetedbe készítesz egy 6 oszlopból álló táblázatot!
- A fejlécébe, az oszlopok tetejére írd be a következő egyszerű kérdéseket: Hol? Mikor? Ki/ Kik? Mit? Mi okból? Mi célból?
- Ezután elkezdheted a tananyag olvasását. Folyamatosan figyeld, hogy tudsz-e válaszolni a feltett kérdésekre! A lehetséges válaszokat írd be a táblázat megfelelő oszlopába!
- Mire elolvasod a tananyagot, nagyjából meg is tanulsz. A táblázat kitöltése közben nem fogsz olyan könnyen elábrándozni. Motivál, kíváncsi leszel arra, hogy találsz-e még választ valamelyik kérdéssedre. Ez a módszer lerövidíti és élvezetesebbé teszi a tanulási időt.
- A táblázatot később használhatod a tudnivalók felfrissítésére is.
- Könnyen előfordulhat, hogy a táblázat egy-egy sora hiányos lesz, üresen maradnak cellák. Ha érdekel a téma, ez talán felébreszti a kíváncsiságodat, és kedved támad egy kis kutatáshoz.

⑥ IDEGEN NYELV SZAVAINAK A TANULÁSA

Az idegen nyelv tanulását sokan nehéznek érzik, arra hivatkoznak, hogy nincs nyelvérzékük. Ez persze téves gondolkodás.

Minden újszülött olyan hangkészlettel születik, amellyel bármilyen nyelvet képes lenne megtanulni, ami a világon létezik. Miközben növekszik, a környezete az általa kimondott bizonyos hangsorokat megerősíti benne, másokat viszont soha nem fog használni. Amikor a kisbaba néhány hónaposan gagyogni kezd, összekapcsolja a magánhangzókat egy-egy mássalhangzóval, pl. mamamama, papapapa, vagy bababa. A felnőttek és a nagyobb testvérek az ilyen „majdnem” szavakat azonnal megjutalmazzák mosollyal, puszikkal, ismétlésekkel. Így tanultál meg te is magyarul.

Úgyhogy ne hivatkozz a nyelvérzékre, hanem láss neki a nyelvtanulásnak, hogy a gondolataidat idegen nyelven is meg tudd fogalmazni!

KÉSZÍTS SZÓKÁRTYÁKAT!

Tudom, hogy szép szókarttyákat lehet kapni a könyvesboltban, de a saját szókarttyáid elkészítésével még könnyebben meg tudod tanulni a szavakat.

- Egy papírlapból vágj ki 5 × 5 cm-es négyzeteket!
- Az egyik oldalra, alulra írd fel a megtanulandó idegen szót!
- Rajzold fölé egyszerűen, ami eszedbe jut róla! Nem fontos, hogy szép legyen, elég, ha kifejezi a szó tartalmát.
- A papír másik oldalára írd le a szó magyar jelentését! Ne ijedj meg, nem tart sokáig! Amíg elkészítet a szókarttyát, már meg is tanulsz. Ha még több időre van szükséged, akkor színezd is ki a rajzot!
- Később használd a karttyáidat a szavak felidőzésére! Biztosabb az eredmény és érdekesebb ez a módszer, mintha csak könyvből vagy szótárfüzetből magolnád a szavakat.

ÍRD ÉS MONDD!

- Írd le a megtanulandó szót magyarul, majd másold mellé a könyvedből az idegen nyelvű megfelelőjét!
- Utána írd le még háromszor-négyszer az idegen szót! Ezzel begyakorlod és meg is jegyzed a helyesírását.
- Ahányszor leírod, annyiszor mondd ki hangosan a szavakat, ezzel gyakorlod a kiejtést. Akár 2-3 sort is végig írhatasz egy-egy új szóval. Ugyanezt a módszert alkalmazhatod nyelvtani példamondatok megtanulásához is.

⑦ FOGALMAZÁS ÍRÁSA

A fogalmazás hármas tagolását mindnyájan ismerjük: bevezetés, tárgyalás, befejezés. E hármas tagozódás alapján írd vázlatot, amelyre fölépítet a fogalmazásodat!

BEVEZETÉS

A bevezetőben indokold meg, miért erről a témáról írsz: „Azért írok erről a témáról, mert...”

Itt írhatod a témád aktualitásáról, időszerűségéről: „Azért fontos ez az iskolában / otthon / a társadalomban..., mert”

A téma meghatározása: „Ez egy nagyon tanulságos történet, mert...”

A bevezető ne legyen hosszabb 2-3 mondatnál, de keltse fel az érdeklődést, és tudjuk meg belőle, hogy miről fogsz írni!

TÁRGYALÁS

Ez a fogalmazás leghosszabb része. Itt fejtsd ki részletesebben a témádat! Kezdheted időrendben vagy logikai sorrendben az elején, vagy kezdheted a végén is, és haladhatsz visszafelé az időben, illetve a logikai lépésekkel. A tárgyalás lehet egyszerű leírás, történet, de érvelés, bizonyítás, cáfolat is.

Ebben a részben törekedj az önálló kifejtésre, a saját szavaiddal való megfogalmazásra!

BEFEJEZÉS

A téma rövid összefoglalása, összegzése. Ha a téma megengedi, leírhatod a saját véleményedet is.

(„Én nem gondolom, hogy ez...” / „Szerintem az igaz, mert...” / „Azt csak ráfogták, hiszen ő...” / „Biztos vagyok benne, hogy...” / „Nagyon szép cselekedet volt az, hogy...” / „Én is ezt tettem volna, ha abban a helyzetben...” / „Nagyon érdekes volt, mert...” / „Sok példaképet fedeztem fel, a...” / „Minden korosztálynak el kellene olvasni, mert...”)

A befejezés legyen rövid, lényegre törő.

⑧ POWERPOINT-BEMUTATÓ KÉSZÍTÉSE

Amikor a házi feladatodat látványos PowerPoint-bemutatóként kell elkészítened, használhatod művészi tehetségedet, és nagyon hatásosan meg tudod győzni a hallgatóságot a tudásodról.

- Kezdd a munkát vázlatkészítéssel! Érdekes néhány döntést előre meghoznod: Miről fogsz beszélni? Mennyi diát fogsz beiktatni? Határozd meg a terjedelmét! A vázlat legyen lényegre törő és tömör!
- Gyűjtsd össze a képeket, amelyeket be akarsz illeszteni! (Ezeket mentsd el egy mappába, ahonnan majd beszúrod!) Tedd ugyanezt az ábrákkal is! Csak olyan képet és ábrát használj, ami szorosan kapcsolódik a tartalomhoz!
- Az első dián a cím szerepeljen, de már itt is alkalmazhatsz a tartalomra utaló, figyelemfelkeltő ábrát, képet, kiemelést vagy színeket. Vigyázz, hogy ne díszítsd túl a bemutatót, az egyszerűség mindig elegánsabb!
- A többi diaképen is lehetnek kiemelések, eltérő betűformák, játszhatod a színekkel. Ez mindig a tartalom függvénye legyen! A színek lehetnek harmonizáló színek vagy kontrasztosan figyelemfelkeltők.
- A betűméretet, betűtípust, betű- és háttérszínt úgy válaszd ki, hogy messziről is könnyű legyen elolvasni!
- A második dián legyen rajta a bemutató vázlata! Ez a diád címei egymás alatt.
- Minden diának legyen saját címe!

- Egy diára ne kerüljön 3-4 mondatnál több szöveg, melyeket számozz meg vagy pontozott felsorolásként rendezd sorba! Amit nem írsz rá a diára, de el fogsz mondani, azt a *Jegyzetek* részbe bemásolhatod! A betűméretet úgy válaszd ki, hogy messziről is könnyű legyen elolvasni!
- A szöveg és képek animációját, vagyis mozgatását is beállíthatod, például hogy a vázlatpontok egyenként tűnjenek elő a dián, miközben beszélsz. Ezt sem szabad túlzásba vinni, csak annyira érdemes használni, hogy a megértést és a figyelem fenntartását szolgálja.
- Az utolsó előtti dián még egyszer foglald össze, amiről a bemutatódban beszéltél!
- Az utolsó dián köszönd meg a figyelmet, és jelezd, hogy vége a bemutatónak.

9) AZNAPI ANYAG ÁTISMÉTLÉSE

Ismétlés a tudás anyja. De az sem mindegy, hogy mikor ismétlünk át egy új tananyagot.

Az új tananyagot minden tantárgyból érdemes még aznap átismételni, amikor tanultad, függetlenül attól, hogy a következő napon lesz-e belőle órád vagy sem.

Ez azért szükséges, hogy az új ismeretek átkerüljenek a rövid idejű emlékezetből a hosszú idejű emlékezetbe. Ha tehát még aznap átnézed az anyagot, kialakul róla egy tartós emlékenyom, és később könnyebb lesz felidézni.

Tehát, ne mulaszt el mindennap átismételni az aznapi anyagot! Az ismétlés lépései:

- Amikor vége a tanításnak, pihenj meg, kapcsolódj ki, majd mielőtt a másnapi házi feladatnak nekilátnál, ismételd át az aznapi tananyagot!
- Először nézd át a tananyagot, ha szükséges olvasd el és jelöld meg a kulcsfogalmakat, idegen kifejezéseket! Ezeket írd ki, és írd melléjük röviden a magyarázatukat, jelentésüket!
- Próbáld meg felmondani, amit olvastál, ehhez tegyél fel kérdéseket!
- Ha nehezen megy, fogalmazd meg magadnak, hogy mi a problémád, mi megy nehezen! Ha meg tudod fogalmazni a problémát, sokkal könnyebben megtalálod a megoldást: vagy meg tudod oldani magad is, vagy tudod, hogy miben kell segítséget kérni.
- Amennyiben „csak” fáradt vagy, tedd félre, és kapcsolódj ki még egy kicsit. Ne felejtse el, hogy az aktív, tevékeny pihenés képes csak kikapcsolni, tehát mozogj, sétálj, végezz egy kis házimunkát, vagy játssz a kutyával!
- Ügyelj arra, hogy az ismétlés vagy tanulás ne maradjon estére, nem veheti el pl. az alvási időt!

10) TANULMÁNYI SZERZŐDÉS

Ha szeretnél javítani az év végi tanulmányi eredményeden, köss szerződést, saját magaddal!

Nézd meg a félévi tantárgyak érdemjegyeit, és gondold végig, hogy melyik tantárgyból kell javítanod! Tűzz ki reális célokat, amelyeket képes leszel elérni, vagyis tervezd el, hogy melyik tantárgyból milyen jegyre tudnád javítani! Az a jó, ha a tervedet reálisnak tartod, ha képesnek tartod magad a javításra.

Írd le a terved, és mutasd meg valakinek, a szüleidnek vagy a barátodnak, aztán tedd el egy biztos helyre, és rendszeresen nézd meg újra! A leghatásosabb, ha alá is írod, így lesz belőle írásos tanulmányi szerződés.

Ez kötelességtudatot alakít ki benned, és motivál a benne foglaltak megvalósítására.

7

KÉSZÜLJ AZ ÉRETTSÉGIRE!

① LELKI FELKÉSZÜLÉS

A tanulás érinti az egész személyiséget, egyszerre kognitív (értelmi), pszichés (lelki) és szociális (társas) tevékenység. Ne csak arra figyeljünk, hogy mindent megtanuljunk, hanem, hogy pszichésen és szociálisan is készen álljunk a megmérettetésre.

Az érettségi hatalmas mérföldkő a gimnazisták életében. Ám nagyon fontos, hogy emlékeztessük magunkat, hogy az érettségi vizsga nem valami lehetetlen attrakció, hanem valójában egy írásbeli és/vagy egy szóbeli felelet, amelyet több tanár hallgat meg. Képes vagy rá, már sokan megtették előtted.

Oda kell tehát figyelned a lelki felkészülésre, mivel sajnos hiába készülsz fel lelkiismeretesen, hiába tudod a tananyagot, a túlzott izgalom, vizsgadrukk összekuszálhatja a gondolataidat, ronthatja a teljesítményedet, és nem tudod megfelelően bemutatni a tudásodat. Ám egy egészséges szintű izgalom jó, ha van, hiszen az általában növeli a teljesítményt.

Mindenkinek érdemes kitapasztalni, hogyan tudja megnyugtatni saját magát vizsgák előtt.

A módszereknek se szeri, se száma: imádság, légzőgyakorlatok, belső párbeszéd, mozgásos gyakorlatok, tükör vagy tanuló társ előtti próbafelérés, éneklés, relaxáció, stb.

Az izgalom intenzitása mindenkinél más és más. Az is egyéneként változó, hogy ki mivel tudja megnyugtatni magát.

② KOGNITÍV FELKÉSZÜLÉS: A TANULÁS MEGTERVEZÉSE

- Készíts tanulási tervet! Oszd el a tanulnivalót időarányosan, a rendelkezésedre álló napokra! Ügyelj arra, hogy maradjon idő az ismétlésre is!
- Tarts egy próbanapot, hogy mennyit vagy képes megtanulni kényelmes időbeosztással! Célszerű egy tantárggyal kezdeni, vagy esetleg lehet napi két tantárggyal párhuzamosan haladni. Mindkét módszer lehet hatékony.
- Amikor felmérted, hogy egy nap alatt mennyit tudsz haladni, milyen mennyiséget tudsz megtanulni, akkor tervezz be egy kicsivel kevesebbet, és így oszd el a tanulnivalót! Ez azért fontos, mert mindig történhet nem várt esemény, de ha nem jön közbe semmi, akkor is jó

érzéssel töltsd el nap mint nap a sikerélmény, hogy teljesítetted vagy túlteljesítetted a tervet. Ne felejtse el, csak akkor lesz belőle terv, ha leírod!

③ A TÉTELEK KIDOLGOZÁSA

A tételek kidolgozásához ne gyűjts össze túl sok szakirodalmat forrásanyagként, mert nagyon elveszhet bennük! A tankönyv, a tanórai jegyzet és a bizonyos tantárgyak esetében rendelkezésre álló egyéb segéd-eszköz (térkép, atlasz, függvénytáblázat) valószínűleg elég lesz.

Az írásbeli vizsga feladataiban mindig csak olyan ábra, kép, diagram lesz, ami a tankönyvben is szerepel, és már ismered.

A tételeket nem érdemes innen-onnan megszerezni, dolgozd ki őket saját magadnak! Kidolgozás közben már majdnem megtanulod. Különböző is, abból az anyagból lehet a legeredményesebben tanulni, amit mi magunk állítottunk össze.

Ha gondod van, kérdezz, beszélj meg a tanárral vagy a társaiddal!

④ KONZULTÁCIÓ, A TANANYAG MEGBESZÉLÉSE

Sokan úgy tudnak jól tanulni, ha megbeszélnek a tananyagot valakivel. De amikor valami problémád van, akkor egészen biztosan szükség van a konzultációra, a személyiséged szociális (társas) elemének a felkészítésére. Készülj fel a konzultációra, a tananyag megbeszélésére.

- Írd össze a kérdéseidet! Fogalmazd meg a tanulási problémáidat, és úgy fordulj a választott személyhez!
- Jegyzetelj, miközben magyaráz neked! Ha nem világos valami, olvasd vissza neki a jegyzeteidet, és kérd meg, hogy egészítse ki!
- Ha valakivel együtt tanulsz, lehet, hogy valamivel lassabban fogtok haladni, de valószínűleg jobban elmélyül a tudásotok, hiszen a tanuló társaddal megbeszélitek, tehát alaposabban elsajátítjátok az egyes témaköröket.

⑤ AZ ÍRÁSBELI VIZSGA TELJESÍTÉSE

- Próbáld a lehető legkisebb vizsgadrukkal bemenni a vizsgaterembe!
- Mielőtt elolvasnád a feladatlapot, írd fel minden oldalra a nevedet és osztályodat a kijelölt helyre! Ez a mozzanat segít a ráhangolódásban, és legalább nem fogod egyik lapodat sem név nélkül beadni.
- Figyelmesen nézd át az egész feladatlapot, majd egyenként olvasd el a feladatokat!
- Érdemes megnézni a kapható pontszámot az egyes feladatoknál, hogy ha esetleg nem marad majd mindegyikre idő, tudd, melyeket muszáj mindenképpen megoldanod, ha el akarsz érni egy bizonyos pontszámot.

- Az engedélyezett segédeszközöket, pl. szöveggyűjtemény, függvénytáblázat, szótárak, térkép nyugodtan használd, sok hasznos információt felidézhetsz belőlük!
- Ha még marad időd, nézd át a feladatokat újra, ellenőrizd, hogy mindent elkészítettél-e, amit kellett!

⑥ SZÓBELI VIZSGA

- Amikor megkapod a tételeket, nézd meg alaposan, majd írd meg a kulcsszavakból álló vázlatot arról, amiről majd beszélni szeretnél. Ezek a kulcsszavak, azért fontosak, mert a felkészülési időben ki tudod fejteni a hozzájuk kapcsolódó mondanivalódat, és biztos, hogy nem felejtessz el lényeges dolgokat. Ez a módszer segít a lelki ráhangolódásban is. A kulcsszavak feljegyzése közben megnyugszol, és képes leszel az egész ismeretanyag felidezésére.

Jó tanulást kívánok!

Szeretettel

Kati néni

FELHASZNÁLT IRODALOM

BAGDY Emőke –TELKES József: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp. 1988

BUDA Béla: Empátia Ego School BT., Bp. 1993

MÉREI Ferenc – Binét Ágnes: Gyermeklélektan Libri Kiadó 1970

OROSZLÁNY Péter: Könyv a tanulásról AKGA Junior Kiadó, 2012

OROSZLÁNY Péter: A tanulás tanítása AKGA Junior Kiadó, 2010

OROSZLÁNY Péter: Taní-tani AKG Kiadó, 1996

ATKINSON, Rita L.: Pszichológia Osiris, Bp. 1997

TÓTH László: Pszichológiai vizsgálati módszerek a tanulók megismeréséhez. Debrecen, Kossuth Egyetemi Kiadó 2001

SZITÓ Imre (1987) A tanulási stratégiák fejlesztése, Iskolapszichológiai füzetek, 2.sz. ELTE

<https://docplayer.hu/13624791-Tanulasi-stilus-kerdoiv.html>

TABLETTEL A TUDÁS FÁJA ALATT

Online tanulási tippek

· Bukovszki Edit, Szelenge Judit ·

BEVEZETÉS

Vajon, aki jól teljesít a hagyományos tantermi oktatásban, az ugyanolyan sikeres lesz online környezetben is? Az okoseszközöket állandóan használó diákok sikeresek lesznek az online tanulási folyamat során? Mit tehetnek a szülők, hogy segítsék a gyermeküket az eredményes tanulásban?

A digitális eszközökkel megvalósuló online tanulás során technikailag kibővülnek a lehetőségek a diákok közötti együttműködésre (pl. egy közös projekt megvalósítása online applikációk segítségével egy közös felületen dolgozva: egy irodalmi alkotás feldolgozása, egy jelenetének megfilmesítése, hangfelvétel, filmvágás, stb.). Ezen a szinten a tanári tevékenység jellege is megváltozik, legfontosabb elemévé a tervezés válik, a tanulói tevékenységek válnak fontossá.

Mivel a diákok számára az információkhoz való hozzáférés az online tanulás során jelentősen kibővül, indokolt az önálló ismeretszerzés ösztönzése, elősegítése, ugyanakkor irányítása is. A tanulók számára kreatív, alkotó feladatokat, megoldandó problémákat tervezhet a tanár, amelyek megoldása során a diákok tartalmakat hoznak létre, használják a közösségi tanulás lehetőségeit, saját alkalmazásokat készítenek, kódolnak. Ez a tanítási-tanulási szint kritikai forráskezelést, magabiztos szövegértési és -alkotási készségeket igényel.

Ezen a szinten a tanulók aktív részesei a tanulási folyamatnak, olyan készségeik fejlődnek, mint a problémamegoldás, együttműködés, kritikus gondolkodás, stb. A tanári sikerélmény is más, a tanár nem az általa elmondottakat hallja vissza, hanem a tananyag adaptív, kreatív alkalmazását látja. Szerepe nem az, hogy a tudás forrása legyen, hanem a tudás megszerzésének elősegítője, ösztönzője, irányítója. Ahhoz, hogy a tanuláshoz ez a magasabb, több önállóságot követelő szintje megvalósuljon, szükség van a digitális intelligencia meglétére, illetve fejlesztésére is.

Az online tanulás eredményességének és élvezetességének növeléséhez adnak segítséget a következő tanulásmódszertani tippek.

1

HOGYAN TANULSZ, AMIKOR ONLINE JÁRSZ ISKOLÁBA?

Mivel otthon nincs jelen a tanárod, aki azonnali visszajelzést adjon számodra, magadnak kell rendszeresen visszatekinteni a tanulással töltött időre, az elvégzett feladatokra. Ezzel kifejlődnek a metakognitív készségeid. (A kognitív funkciók azok a megismerési, információfeldolgozási és gondolkodási tevékenységek, amelyekkel érzékeljük, felfogjuk és felhasználjuk megszerzett tudásunkat. Ezek a képességek teszik lehetővé az értelmi működést.

A sikeres tanulóhoz szükségünk van metakognitív funkcióink fejlesztésére is, vagyis arra, hogy reflektáljunk saját tanulásunkra és szabályozzuk, sikeresebben működtessük saját értelmi képességeinket.)

Szoktál-e a saját gondolkodásodra, tanulási folyamatodra reflektálni? Magadnak kell megítélned, hogy amit csinálsz, az valóban jó, hatékony, eredményes, nem időrabló, stb. Itt is érvényes az aranyszabály: ami jól megy, azt folytasd, ami nem működik, azon változtass!

Ha nem mennek a dolgok úgy, ahogyan elképzelted, akkor sem szabad pánikba esni. A hibák és kudarcok szintén a tanulási folyamat részei. Ilyen esetekben újratervezésre van szükség. Próbáld beazonosítani, hogy melyek azok az okok, amelyek miatt nem tudtad megvalósítani, amit akartál! Hogyan lehet ezeket kiküszöbölni? Kitől tudsz segítséget kérni? Milyen szokáson, stratégián kell változtatnod? Kezdd apró lépésekkel! Az alábbi kérdőív segíthet abban, hogy rátalálj a problémára.

IDŐGAZDÁLKODÁS-KÉRDŐÍV

(A kérdőív a *Study Skills for Students with Dyslexia* edited by Sandra Hargreaves & Jamie Crabb, SAGE Publications 2016. felhasználásával készült.)

TEGYÉL X-ET AZOK ELÉ AZ ÁLLÍTÁSOK ELÉ, AMELYEKET SAJÁT MAGADRA NÉZVE, AZ ESETEK TÖBBSÉGÉBEN IGAZNAK ÉRZEL!		
1		Ha nincs kedvem valamihez, inkább későbbre halasztom.
2		Idegesek, amikor munkához kell látnom, és inkább mindenfélét csinállok, csak ne kelljen elkezdni.
3		Aggaszt, ha valamit nem tökéletesen csinállok meg, ezért aztán sokáig szoktam előkészülni, mielőtt nekilátok.
4		Nem szeretem az órarendeket és az időbeosztást, jobban szeretek spontán cselekedni.
5		Először általában az érdekes, élvezetes feladatokat oldom meg, az unalmasakat, nehezeket inkább későbbre halasztom.
6		Gyakran megesik, hogy azt hiszem, jóval hamarabb kész leszek valamivel, de aztán sokkal tovább tart.
7		Nem szoktam biztosan tudni, mennyi időre lesz szükségem egy feladathoz.
8		Gyakran gondolom, hogy sokkal többet el tudok végezni egy adott időtartam alatt, mint amennyi aztán tényleg befér az időmbe.
9		Késni szoktam találkozóról, az iskolából és bulikról is.
10		Időnként elfelejtem, hogy találkozót beszéltem meg, vagy valamilyen programom van.
11		Sok időm megy el azzal, hogy nem találom valamit, amit elvesztettem, vagy csak úgy letettem valahova.
12		Ha sok a dolgom, összezavarodok, nem tudom, mivel is kezdjem.
13		Elég sok időm megy el olyan dolgokkal, amik aztán nem is vezetnek semmilyen eredményre.
14		Sokszor úgy érzem, elárasztanak a feladatok, annyi van belőlük.
15		Nincsenek világos célkitűzéseim.
16		Nem mindig veszem észre, hogy már elértem valamilyen eredményt.
17		Bűntudatot szoktam érezni, amikor lazítok.
18		Akkor tudok csak dolgozni, amikor nagy a nyomás rajtam.

AZ IDŐGAZDÁLKODÁS-KÉRDŐÍV ÉRTÉKELÉSE

1-5	Az 1-5-ös kérdések a halogatásra vonatkoznak. Ha kettőnél többet jelöltél meg, érdemes fejlődöd ezen a téren.
5-10	A 6-10-es kérdések arra vonatkoznak, hogy mennyire érzékeled az idő múlását és emlékszel-e az időbeosztásodra. Ha kettőnél többet jelöltél meg, olyan módszereket érdemes megtanulnod, amelyek növelik az időérzékelésed, illetve fejlesztik az emlékezőtehetségedet. https://forbes.hu/legyel-jobb/halogatos-tipus-vagy-nehezen-koncentralsz-erdekelnifogapomodortechnika/
11	A 11-es számú kérdés arra kérdez rá, hogy mennyire tudod rendezetté tenni a dolgaidat és a tanulási környezetet.
12-14	A 12-14-es kérdések a fontossági sorrend beállítására kérdeznek rá. Ha akár egyet is bejelöltél, érdemes megtanulni néhány módszert (pl. Eisenhower-mátrix).
15-18	Az utolsó négy kérdés a célkitűzésre vonatkoznak, illetve arra, hogy képes vagy-e saját magadat motiválni, és egyensúlyba hozni a tanulási és pihenőidődet. Ez később is nagyon hasznos lesz, amikor munkába állsz.

2

ÖNÁLLÓAN DÖNTESZ

Az online tanulás során sokkal több egyéni döntést kell meghoznod a megoldandó feladatok sorrendjéről, a rájuk fordított időről, a felhasznált forrásokról, a dolgozatra való felkészülés mikéntjéről, és még hosszan sorolhatnánk. Nemcsak a tanulásban, az élet minden területén fontos, hogy megpróbáljunk jó döntéseket hozni. Ehhez nem árt, ha megvizsgáljuk saját döntéshozatali szokásainkat. Van, aki pró és kontra listákat ír, van, aki tanácsot kér másoktól, van, aki információt gyűjt, hogy alaposan mérlegelve hozza meg a döntést. Figyeld meg a saját döntéshozási szokásaidat, és ne félj új módszereket kipróbálni!

Tűzz ki rövid és hosszú távú célokat!

A jelenléti oktatás során elsősorban a tanár tervezi a folyamatokat és szabja meg, a célok eléréséhez szükséges lépéseket. Az online tanulás során a tanár nincs melletted, hogy mindig megmagyarázza mit, miért kell csinálni, melyek a rövid és hosszú távú célok. Megnövekszik tehát a te szabadságod és felelősséged. **Világosan fogalmazz meg magad számára célokat, és írd le, hogy ne veszítsd őket szem elől!**

Tervezz! – Szabadon dönts, hogy mikor mit tanulsz.

A jelenléti oktatásban a tanmenet és a tankönyv nagyban meghatározza az elsajátítandó ismeretek sorrendjét. Amikor a tantermen kívül, a képernyő előtt ülve tanulsz, akkor nem csupán a tantárgyak és a tananyag sorrendjét választhatod meg tetszőlegesen, de a forrásokat, segédanyagokat is. Olvasol, böngész, látsz, hallasz, találsz információkat, amelyek (ideális esetben) egy puzzle darabjaiként állnak össze a fejedben tudássá. **Figyelj arra, hogy a böngészés nagyon időrabló is tud lenni, és könnyen eltéríthet attól, amiért eredetileg elkezdted az egészet!**

Ne feledd: ami nincs leírva, az nem terv! **Írásban tervezd meg a sikerhez vezető utat!**

3

IDŐD STRUKTURÁLÁSA

A jelenléti oktatás során meghatározott időkeretek között dolgozunk az órarend, illetve a csengetési rend ütemére. Az otthoni tanulás során az időt saját magadnak kell beosztanod. Ez életkortól függetlenül az egyik legnagyobb kihívás a jóléti társadalmakban élő ember számára.

Tevékenységi lista készítése

Segíthet, ha összeírod a másnapi vagy a közeljövőben esedékes feladataidat. Ám vigyázz, mert az ilyen listák szinte soha nem fogynak el, hiszen mindig hozzájuk adódnak újabb és újabb tennivalók, és könnyen elmegy az ember kedve! Ezért érdemes a tennivalókat fontossági sorrendbe állítani, majd ezután elhelyezni az időben is.

Elkerülni a „sürgős” csapdáját

A tevékenységi listád, bár nélkülözhetetlen, néha mégis csak elkedvetlenít, hiszen annyi tennivaló van, és mindennap jönnek újak. Ezért hasznos, ha fontossági sorrendet állítasz fel a teendőid között. De mi van akkor, ha úgy érzed, elborítanak a feladatok? Hogyan dönts el, mit csinálj először? Olyankor segít Eisenhower tábornok, az USA 34. elnökének egyszerű döntéshozatali módszere, aki egy ilyen táblázatban helyezte el a tennivalóit:

	SÜRGŐS	NEM SÜRGŐS
FONTOS	dél előtt, illetve amikor friss vagy	időbeosztás szerint, tervezve
NEM FONTOS	délután, vagy este, mikor már fáradtabb vagy	amikor van rá szabad idő és kedved, sőt, lehet, hogy egyáltalán nem is kell megtenned

Helyezd el a feladatokat az időben!

Miután világossá váltak a prioritások, írd be egy naptárfelületre a tevékenységi lista elemeit, minden fontos kötelezettségedet (dolgozatok, beadandók határideje, vizsgák időpontja) és személyes programjaidat is! Így egyben látod majd a teendőidet és könnyebb lesz megtervezni az időbeosztásodat. Alkalmazhatsz színek kódokat is. A naptárban használj egy színt, mondjuk a narancssárgát, amely a személyes, nem tanulással kapcsolatos feladataidat jelöli! A színek segítségével rögtön látod, hogy milyen jellegű, teendőid vannak egy adott időszakban. Ha a színek alapján szembeötlő, hogy valamelyik aránytalanul sok időt vesz el, akkor gondold meg, hogy szükséges-e újra átgondolnod az időbeosztásodat, tudsz-e változtatni!

Saját időbeosztást készíthetsz, és rendszerezheted a tennivalóidat online alkalmazások segítségével (todoist.com; ticktick.com; trello.com; Google Tasks). Ingyenesek, összekapcsolhatók a Google Naptárral és a levelezőrendszerrel.

Ha inkább **papíron** szeretsz tervezni, jól működik egy kézzel készített változat is. Legalább egy hetet láss egészben!

A határidőtől visszafelé indulva írd be azokat a teendőket, amelyeket a határidős feladat elkészítéséhez be kell tartanod. Pl. ha pénteken kell leadnod egy beszámolót, akkor hétfőn indulhat az ötletek, vázlatok készítése, kedden az anyaggyűjtés, szerdán a kidolgozás, csütörtökön ellenőrzés, véglegesítés.

Nagyszerű érzés, amikor végre kipipálsz valamit a listádról. Egyre jobban kezben tartod a tevékenységeidet, és sikeresen „menedzseled” a saját tanulási folyamatodat.

Önellenzés

A tanulás során nem csak az a fontos, hogy megfelelő időbeosztás szerint dolgozz, és elkerüld a kapkodást, hanem az is, hogy megfelelően ütemezd be a feladatok sorrendjét. Időnként ellenőrizd, hogy hol jársz a **tevékenységi listán** szereplő kötelezettségeid megvalósításában! Változtass a sorrenden, ha nagyon lemaradtál a tervezetthez képest, és tedd fel magadnak a kérdést: mi az oka a lemaradásnak? Találd meg az okot, és tudatosan próbáld tenni ellene. **Érdeemes megjegyezni, hogy bizonyos feladatok mennyi időt vesznek igénybe, ez segíthet a későbbi tervezésben.**

4

JÓ SZOKÁSOK

Alakíts ki jó szokásokat!

Ha helyes szokásokat alakítasz ki, akkor észrevétlenül rutinná válhatnak a jó gyakorlatok. Például: reggel értesítések, e-mailek ellenőrzése, feladatvégzés sorrendjének megtervezése; a tényleges munka és tanulás szünetekkel; aztán megérdemelt jutalomként edzés, filmezés, barátok, játék. Utána feltöltődve vissza lehet térni a további feladatokhoz. Sajnos azok a dolgok, amelyek feltöltötenek energiával, néha el is vonnak a tanulástól (Instagram hírek, a kedvenc sorozatod, egy multiplayer játék a társakkal). Ha tudatosítod magadban, hogy ez a veszély fennáll, akkor máris tettél egy lépést, hogy megszüntesd ezt az akadályt. Lenémítod a telefont, kikapcsolod az értesítéseket, kilépsz a játékból.

Összpontosíts!

Számos kutatás bizonyítja, hogy a multitasking, vagyis két vagy több tevékenység párhuzamos végzése nem igazán jó ötlet. Amikor házi feladatot írsz, közben a barátaiddal beszélsz és a háttérben szól a tévé is, akkor valójában nem egyszerre csinálsz dolgokat, hanem arra kényszeríted az agyadat, hogy gyorsan váltogasson a tevékenységek között. A megosztott figyelem jobban

igénybe veszi az agyat, hamarabb elfáradsz, többet hibázol, és nem tudsz igazán eredményes lenni egyik feladatban sem.

Olvadni való angol nyelven erről a témáról:

[Multitasking: is it Overrated?](#)

Ugyanerről magyar nyelven:

[Hogyan csinálj egyszerre csak egy dolgot – és hagyd abba a multitaskingot](#)

Rendezett tanulói környezet

A környezetünk rendetlensége szétszórttá tesz, a szanaszét lévő dolgok akadályozzák az összpontosítást. Ugyanez érvényes a számítógéped tárhelyére, illetve a megnyitott applikációkra is. A mappáidat és dokumentumaidat logikus rendszerben tárold, és mindig mindent oda ments el, ahová tartozik! A mappák és fájlok **elnevezésénél** figyelj, hogy értelmes nevet adj, olyat, amiről fel lehet majd ismerni azokat! Akkor nem fogsz keresgéléssel időt vesztenetni. Alapszabály: **Mindennek legyen saját helye, és minden legyen a saját helyén!**

Van, aki sok weboldalt megnyit, nyitva hagy programokat, dokumentumokat, pedig már nem is használja őket. **Egyszerre csak annyi applikáció, weblap, program, mappa és dokumentum legyen megnyitva, amennyire ahhoz a bizonyos tanulnivalóhoz feltétlenül szükség van!**

5

A MOTIVÁCIÓ FENNTARTÁSA

Ne tévedsz szem elől a célokat!

Előfordulhat, hogy az online munka során lankad az érdeklődés, a monotonia és az ismétlődő rutin csökkentik a motivációt. Ilyen esetekben segíthet, ha elképezed magad elé az áhított célt, vizionálsz magadban, hogy mi fog történni, hogy fogod érezni magad, ha – a nehézségek leküzdése után – végre teljesítetted a kívánt feladatot (hogy fogsz örülni a nyelvvizsgának, milyen jó érzés lesz látni az örömet a szüleid arcán, stb). Az iskolai közösségben könnyebb a motivációs szintünket fenntartani, hiszen pozitív visszajelzéseket kaphatunk társainktól és a tanároktól. A közösen megélt élmények, sikerek és még a kudarcok is érzelmi többletet, „üzemanyagot” szolgáltatnak a további tanuláshoz. A távoktatás során ez is máshogy működik, a magányosan töltött idő és a kialakuló monotonitás rombolja a motivációt. Ilyenkor segíthet, ha újra felidézed a célt, amelyet el szeretnél érni (jó jegy, elismerés, nyelvvizsga, egyetemi felvételi, stb).

Nyerj erőt korábbi sikereidből!

Hívj elő pozitív és kellemes tanulási élményeket, sikereket az emlékezetedből! Ez ösztönözni fog arra, hogy hasonló szituációkat keress, és azokban proaktívan viselkedj, új sikereket érh el.

Jutalmazd meg magad!

Találj ki egy számodra jól működő jutalmazási rendszert is! Pl. ha elkészülsz egy nehéz feladattal, kimehetsz játszani a kutyáddal, vagy készítesz magadnak egy friss gyümölcsturmixot.

Légy nyitott és bizakodó!

Amikor új környezetben, újszerű, eddig nem ismert feladatot kapsz, igyekezz nyitottan és érdeklődően fogadni! Bíz benne, hogy a tanárod a te fejlődésed érdekében jelölte ki azt a feladatot! Hidd el, hogy a feladat megoldása nem csupán tantárgyi ismereteidet fogja bővíteni, hanem a digitális kompetenciáid is fejlődnek!

6

SEGÍTŐID

Tanulótársaid

Otthon, egyedül nem szól rád senki, saját magadat kell fegyelmezned. Az önfegyelmet és a motivációt könnyebben fenn tudod tartani, ha vannak tanulótársaid. Ők már pusztán létezésükkel, illetve azzal, hogy számítanak a munkádra, rávesznek arra, hogy tegyél meg „nemszeretem” dolgokat is, például, hogy a feladatot csináld, pedig éppen csokit majszolni volna kedved. **Állandó tanulótársal, esetleg 3-4 tagú csoportban tanulj, segítsétek egymást a jó tanulási szokások kialakításában és megtartásában! Figyelj arra, hogy a segítségnyújtás kölcsönös legyen, te is vedd ki a részed a közös munkából, és a te hozzájárulásod a mások javát is szolgálja!**

Tanáraid

Az osztályteremben a tanár rögtön tud visszajelzést adni a szóban elhangzó válaszokra, bele tud nézni a füzetbe, azonnali tanácsokat és segítséget tud nyújtani. Az online beküldött feladatok esetében ez a visszajelzés később történik. **Mindig nézd át a kijavított munkát; a hibákból lehet igazán sokat okulni!**

Bátran kérj és vedd igénybe segítséget!

Ha kérdésed van, az nem a butaság, vagy a lustaság jele, hanem a reális helyzetértékelés, helyes önismeret és az együttműködés gyakorlásának terepe is lehet. Egy jól megfogalmazott kérdés leginkább azt bizonyítja, hogy elgondolkoztál a problémán. Ha az interneten keresel segítséget, az önálló tanulási készségeid fejlődnek, ha társaidal, tanáraidal konzultálsz, az együtt tanulást, a kölcsönös segítségnyújtást erősítet.

Applikációk és telefonos emlékeztető funkciók

Ezek is segíthetnek a napirend betartásában (lásd pl. ticktick.com, trello.com, vagy Google Tasks).

7

KOMMUNIKÁCIÓ

Mivel a személyes találkozásra nincs lehetőség, és nem áll/ül ott körülötted az osztálytársaid támogató közössége, saját érdekeidet egyedül kell képviselned. Meg kell fogalmaznod a kérdéseidet, kétélyeidet, problémáidat, és megfelelő formában el kell juttatnod azokat a megfelelő személyhez. Ügyeket kell intézned, kérelmeket írnod (pl. határidő-módosításról). Ehhez a saját szükségleteiden és igényeiden alapuló tiszta, világos (gyakorta írásbeli!) kommunikáció szükséges, valamint a másokra való értő odafigyelés képessége.

Asszertivitás, saját

érdekeid képviselése, kommunikációs csatornák

Nem mindegy, hogy hogyan fejezed ki szükségleteidet vagy véleményedet. Gondosan válogasd meg a kommunikációs csatornákat és a stílust, amelyen kommunikálsz!

A tanároddal írásban is **hivatalosabb stílusban** kommunikálsz, mint a társakkal. Figyelj oda a hivatalos stílusú e-mail formai követelményeire, a helyesírásra, írásjelekre, például arra, hogy a címzés után felkiáltójelet teszünk! Az e-mail legyen udvarias, tömör, hatékony!

E-mailben is udvariasan

Amikor a tanároddal levelezel, tarts be néhány formai és illemszabályt!

Íme egy sablon a tanárnak írandó e-mail kulcselemeivel:

Új üzenet
Feladó
Címzett
<ol style="list-style-type: none"> 1 Tárgy Kérdésed tárgya tömören 2 Tisztelt/Kedves Tanár Úr/Tanárnő! 3 Az XY nevű tantárgyból ezen a napon kapott házi feladattal kapcsolatban szeretnék tanácsot/határidő-időhalasztást/segítséget kérni. 4 Az a problémám, hogy... 5 Azt szeretném kérni, hogy... 6 Tisztelettel/Köszönettel 7 XY (8.c) Teljes neved, osztályod

1 A levél tárgya sorba írd le röviden, amit kérsz.

Pl.: beadási határidő halasztásának kérése, év/hó/nap-i házi feladat probléma

2 Megszólítás: Minden szót nagy kezdőbetűvel írunk. A Tanár Úr külön-, a Tanárnő egybeírandó.

3 Az e-mail tényleges célja: fogalmazd meg röviden, miért írtad meg az e-mailt.

4 Írd le a helyzetet, problémát!

5 Fogalmazd meg a konkrét kérdéset/kéréset!

6 Köszönj el, vagy köszönd meg!

7 Teljes neved és osztályod

Írásban inkább ne viccelődj, Könnyű félreérteni, és megbánthatsz valakit! A tanáriddal levelezve nem kell emojikat használni. Inkább szavakkal, artikuláltan fejezd ki, amit szeretnél!

Türelmem rózsát terem Légy nyitott a tiédde ellenkező vélemények meghallgatására is! Fogadd el, hogy a személyiségünk különbségei a tanulásban is megnyilvánulhatnak! A türelmes, nyitott, kreatív hozzáállás remek eredményeket hozhat a csoportmunkában.

8

EGÉSZSÉG

A biológiai órád Figyelj arra, hogy egészséges egyensúlyt tarts fenn a az alvás-étkezés-mozgás-barátok-kikapcsolódás és a koncentrált munka/tanulás között! Kétségtelen, hogy ez nem könnyű, önfegyelem és akaraterő szükséges hozzá... De itt is igaz a korábban már hangoztatott tétel: a tanulás nem csupán a tananyag elsajátítása, hanem egy folyamat, amelynek eredményeképp okosabb, ügyesebb, életrevalóbb, tapasztaltabb leszel! **Érdeemes a nehéz feladatokat akkorra időzíteni, amikor élénk és friss az agyad (pl. délelőtt), és amikor a fáradtság, szétszórtság jeleit érzed magadon, akkor a könnyebb feladatokat még mindig el tudod végezni (pl. e-mailek megválaszolása, korábbi jegyzetek rendszerezése).**

Források megbízhatósága és információbőség A tanórákon a tanár és a tankönyvszerzők által megszűrt, hitelesített információkat kaptok. Az önálló tanulás során azonban elengedhetetlen, hogy nagyobb mértékben használod önállóan az internetes forrásokat. De melyik forrás a helytálló, naprakész, megbízható? Ezt úgy tudod eldönteni, hogy megnézed,

1. mikor frissítették a honlapot utoljára,
2. ismert-e és miről a cikk szerzője,
3. kulcsszavas keresésnél előjön-e, stb.

Szemed fénye Bármennyire is természetes és kézenfekvő számodra, hogy telefonon dolgozz, ne felejtss el, hogy a kis képernyőt nézni, ráadásul hosszú órákon át, nagyon megerőltető a szemnek! Minél nagyobb a képernyő, annál jobban kíméled a szemedet. Természetesen megfelelően gyors és folyamatos adatátvitelt biztosító internet-hozzáférésre is szükség van. A tanulóhelyed kialakításánál figyelj arra, hogy a routerhez közel légy!

Géped egészsége Ügyelj a frissítésekre és arra, hogy a számítógépedet, laptopodat ne hagyj állandó alvó módban! Ha nem használod, kapcsold ki! Energiafelhasználás szempontjából környezetbarát megoldás, és az eszköz élettartamát is megnöveli.

Sikeres online tanulást kívánunk!

FELHASZNÁLT FORRÁSOK JEGYZÉKE:

1. [Hogyan épül fel a digitális intelligencia?](#)
2. Prievara Tibor - Nádori Gergely: A 21. századi iskola. Enabler, Budapest, 2018
3. Virág Irén: Tanuláselméletek és tanítási-tanulási stratégiák, Eger, 2013
4. [DigComp 2.1 - The Digital Competence Framework for Citizens](#)
5. [Digitális kompetencia: a tanárok és diákok számára nélkülözhetetlen 21. századi készség](#)
6. [Oxford University Remote Study: Advice for getting the most out of remote learning at the University – from the technology you will need to the way to approach online study](#)
7. Study Skills for Students with Dyslexia edited by Sandra Hargreaves & Jamie Crabb, SAGE Publications 2016



IGNÁCI
PEDAGÓGIAI
MŰHELY