

2.4 Lecke: TOP tippek a tanuláshoz való viszonyulás területén



Tartalom

2.4.1. Tanácsok a tanuláshoz való viszonyuláshoz (Oroszlány Péter, 2003)	2
2.4.2. Könyvajánló, klikkajánló	7



2.4.1. Tanácsok a tanuláshoz való viszonyuláshoz (Oroszlány Péter, 2003)

Feladat: *A tanácsokat a címsorok betűrendjének sorrendjében találod. Állítsd őket annak megfelelően sorrendbe, hogy melyeket érzed önmagad számára leginkább követendőnek!*

Csinálj kedvet magadnak a tanuláshoz!

A tanulási kedv feltámasztásához nagyon jó módszer, ha magad is elgondolkozol a témán, amellyel foglalkoznod kell. Érdekes a világ! Tégy fel kérdéseket: ki, mit, miért, mivel, hogyan, merre, mikor, hol, micsoda? Magad is nézz meg mindent, lapozgass a könyvekben, gondolkozz a képeken, mondd el felfedezései társaidnak, kérdezzesd a környezetet arról, amit nem értesz. Gyermekkorod magától adódó sajátossága volt a kíváncsiság, az érdeklődés, a tudásvágy. Ne hagyd ezeket az értékeket kihunyni magadban! Törekedj arra, hogy ne függj tanárodtól: a dolog számítson ne a szimpátia!

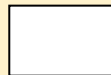
Örülj előre, hogy a megtanulandót tudni fogod!

Az örömmel vállalt munka elvégzése mindig kevesebb időt igényel, mint ha tehernek érzed a tennivalót. Nem könnyű kívülről szó szerinti pontossággal megtanulni egy-egy hosszabb verset, vagy prózai szöveget, azonban hallatlanul izgalmas dolog történik közben veled: a



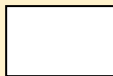
gondolat, amely a papíron betűk, szavak és mondatok formájában tetszhalotti állapotban, szorosan egymáshoz simuló lapok közé szorítva nyugodt - gondold meg, milyen sötét van egy becsukott könyvben! -, ahogy belelapozol és olvasni kezdesz, megelevenedik, életre kell benned. A könyvbe nyomtatott gondolatok halottak, amíg fejedbe és szívedbe nem kerülnek. De te is halott vagy az emberi kultúra számára, amíg nem ismered és nem őrzöd meg magadban a legnemesebb emberi gondolatokat. Gyűjts hát magadba minél többet belőlük szó szerint is: nemcsak lelkedet táplálják, de emellett szókincsedet is gyönyörű kifejezésekkel gyarapítják, emelkedett és magyaros szófűzésre tanítanak.

TANULÁSSAL KÉSZÜLJ A FELELETRE, NE SZORONGÁSSAL!



Az iskolai szereplés sokszor nagy feszültséggel, igalommal jár. A rossz jegyeiktől való félelem sokszor szorongást idéz elő. Ne engedj azonban ennek a rossz érzésnek, inkább tégy meg minden tőled telhetőt a siker érdekében. Ekkor már nyugodt lehetsz: a többi szerencse, vagy balszerencse kérdése. Az életben a szorongó, jó dákok általában kevésbé érvényesülnek, mint azok, akikben van egy kis könnyedség.

TANULJ MEG KÉRDEZNI!

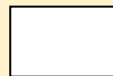


A gondolkodás előszobája a jó kérdések megfogalmazása (*Nem véletlenül a kérdésfeltevés a Cornell technika egyik legfontosabb eleme.*). A jól megfogalmazott kérdések félig már magukban hordozzák a választ. Ezért, amikor elakadsz a munkádban, föltétlenül kérdezd meg magadtól: mi is a probléma? És erre a kérdésre próbálj meg választ adni. Használd a szaktárgyhoz kapcsolódó elsajátítandó szakszavakat is a kérdésfeltevéshez! A gondolkodás



legfőbb kérdőszava: *miért?* Erre általában nem jön azonnal válasz, de ebből a kis kérdőszócskából alakult ki a mai tudomány az emberi történelem évezreidei alatt. De ne csak magadnak tegyél fel kérdéseket, tanáraidat is üldözd kérdéseiddel! Valószínűleg ők sem tudják majd minden kérdésedre a választ, de legalább együtt gondolkodhattok.

TEDD FÉLRE A PROBLÉMÁDAT TANULÁS IDEJÉRE!



A tanuláson kívül sokféle dolog történik még veled az életben. Számos olyan is, amely mélyebben érint, mint az iskolai feladatok, és akkor is foglalkoztat, amikor nem akarsz. A gondolkodás koncentrált figyelme azonban csak egyirányú lehet. Nem tudsz tanulni, ha személyes

konfliktusok, az iskolai történések vagy a nehéznek tűnő vizsga várható élményei foglalkoztatnak. Meg kell tanulnod félretenni gondjaidat, elhárítani tolakodó gondolataidat, erős élményed utóhatásait a tanulás idejére. Beszélj ki magadból, írd le a naplódba, vagy akár egy papírra égető gondjaidat (*akár időstruktúrával: mikor fogsz vele érdemi feladatokban foglalkozni!*)! Add át magad néhány percre élénken foglalkoztató gondolataidnak, azután mélyeket lélegezve tedd félre őket egy időre. Képzeld el, hogy csomagolod össze őket, „kösd csomóra” a csomagot, szabadulj meg tőle, és add át magad a kötelességteljesítésének. Lehet, hogy ez eleinte 15-20 percet is igényel, de ha begyakorlod, később már 1-2 perc alatt képes lehetsz a „csomagolásra”, és rengeteg időt takarítasz meg magadnak szabadabb időtöltéseid és problémáid valóságos megoldása számára.

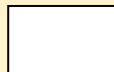


SZKIMMING - ALKOSS TELJES KÉPET AZ ANYAGRÓL!



A rész és az egész viszonya életünk egyik fő kérdése. Megelégszem-e azzal, hogy én magam jól vagyok, vagy mások jólléte is fontos számomra. Petőfi szabad ember volt, de a világszabadságot akarta. Rész és egész! Amikor olvasni kezdesz, mindig az egészből kell kiindulnod, az egészből kell komplex képet szerezned. Ezért jó szokás az, ha a félév elején a frissen kapott tankönyveket, jegyzeteket, diasorokat alaposan áttanulmányozod: mivel fog eltelni ez az időszak, mire számíthatsz az ismeretek megszerzését illetően. Tudok olyan diákról, aki a tanév első heteiben az egész éves tananyagot áttanulta pusztán érdeklődésből. Utcahosszal előzte meg a többieket, mert volt fogalma az egészből, amelybe a részek illeszkednek, az összefüggésekről, amelyeket csak akkor fedezhetünk fel, ha az egészből áttekintést szereztünk. Ezért az olvasást mindig azzal kezd, hogy az olvasandó részt elhelyezed az egészben, aztán merülsz csak bele a részletekbe. Még egy néhány oldalas tankönyvi egységben is így jársz el: ahogy az operatőr a „totálból” ráközelít a részletekre!

Szeresd a tanulást szeresd az iskolát!



Mi a jó számodra az iskolában, mi rossz? Mit szeretsz ott, mit nem? Gondolkozz el ezen! Tudni valamit jó e vagy rossz? Miért jó? Mert segít eligazodni a világban, értelmed kinyílik, nagyszerű dolgokat ismersz meg! S mi rossz? A kudarc! Ha nem tudsz valamit, amit tudhatnál. De ez ellen tehetsz valamit! A tanulás fejlődésed egyik alapja: nem csak a szemmel látható ismered meg általa, hanem azt is, ami mögötte van a gondolatot.

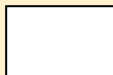


Úlj neki a munkának, ne halogasd!



A tanulás munka, összeszedettséget, erőfeszítést kíván. Inkább csinálnál valami mást? Ne engedj a kívánságnak, később még rosszabb lesz! Nézz szembe a nehézségekkel és győzd le azokat! Mindig válaszd a nehezebbet, ami több erőt kíván - ettől fejlődsz leggyorsabban, ettől erősödik önbizalmad, ekkor tudod becsülni magadat. Akaratod és cselekvőképességet attól erősödik, ha erőt veszel magadon. Minden kezdet nehéz - tartja a közmondás, a tanulást is elkezdni a legnehezebb. Láss hozzá! Ne adj haladékot magadnak! Ha elkészültél, megbirkóztál a feladattal, az igazi öröm.

Teljes tudásra törekedj!



Ne elégedj meg a félig tudással. Nem csak tanulni, megtanulni kell a tananyagot. Persze, ne legyünk telhetetlenek, ez nem megy mindig. De, ha sok mindent csak úgy körülbelül nagyjából tudsz, azzal nem sokra mégy. A tökéletes tudás ugyan ritka, mégis arra kell törekednünk, hogy amit tudunk, abban biztosak legyünk. A biztos tudás adja életünk támpontjait a sok bizonytalanság közepette. Ha sikeres akarsz lenni az iskolában, legalább időnként a tökéletes tudásig tanuld meg azt, ami erre érdemes. A sikerek húznak előre, érdemes értük fáradozni.

2.4.2. Könyvajánló:



- E. de Bono (2010). *Tanítsd meg önmagad gondolkodni.* Budapest, HVG könyvkiadó
- E. de Bono (2003). *A csodálatos elme.* Budapest, HVG Kiadó
- E. de Bono (2007). *A kreatív elme,* Budapest, HVG Kiadó
- Oroszlány Péter (2003). *Tanulásmódszertan;* Bővített kiadás középiskolásoknak; Budapest, Metódustan Kiadó.



KLIKK

Klikkjánló:

- www.tudatossag.hu
- www.mindsetpszichologia.hu/szaklap
- <https://www.ofi.hu/tudastar/elsajatitasi-motivacio>



EFOP-3.4.3 -16-2016-00014 projekt

Marunák Mária

Hatékony tanulás I. e-learning kurzus

SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ

<http://www.eletv.u-szeged.hu/>

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.
Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE