

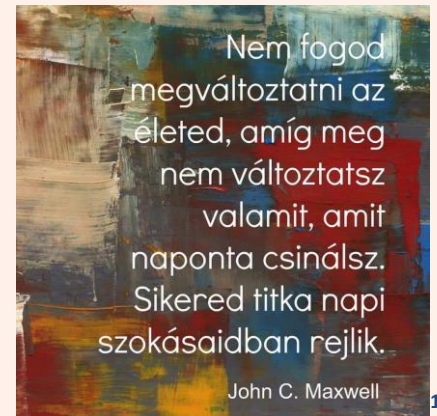
3.1 Lecke: Szokd meg tanulási szokásaid megkérdőjelezését!

A tanulási szokások formálása a tanulási hatékonyság érdekében



Tartalom:

3.1.1. Tanulási szokások formálása a tanulási hatékonyság érdekében	1
3.2.2. Diagnózis a tanulási szokások területén	5



3.1.1. Tanulási szokások formálása a tanulási hatékonyság érdekében

Szokásaid határozzák meg mindennapjaidat, így **tanulási hatékonyságodat**, eredményeidet tanulási szokásaid erőteljesen befolyásolják. Már eddig is birtokodban voltak helyes szokások – azért vagy itt! Azonban ezek a szokások gyakran nem kellően megfelelőek felsőfokú tanulmányok idején. Ebben nyújt támpontokat ez a fejezet, hogy tudd, milyen hasznos szokásokat lenne érdemes fölvenned a tanulási hatékonyságod érdekében.

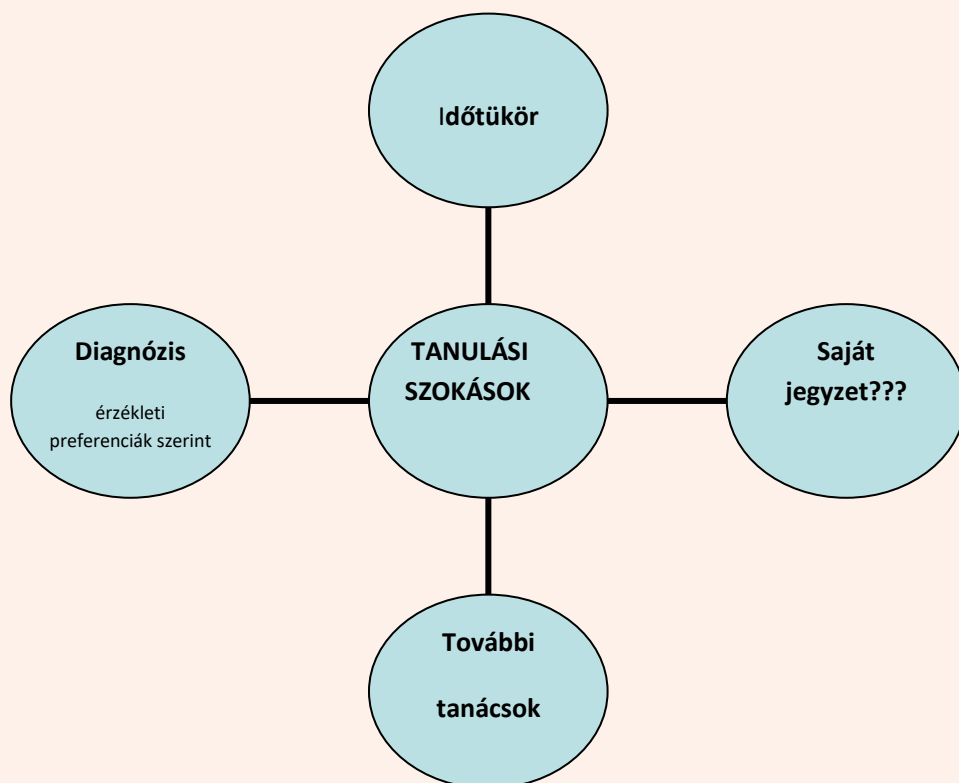
A **szokásaiddal való tudatos szembenézés, illetve ennek alapján az ideális átformálásuk** odafigyelést kíván, hiszen személyiséged részét képezik. Tehát egyszerű, gyors munkát nem ígérhetek, ellenben jó néhány támpontot, technikát kínálok, melyek módszeres, kitartó integrálásával merész elvárásaidat is teljesítheted a hatékonyság terén.

¹ Kép forrása: <https://www.tudatosan.hu/photos/a.768580373195273/2984467101606578/>



1.1 ábra: A tanulási szokások meghatározó szerepe a tanulási eredményességre (Oroszlány, 2003)

Az ábra is jelzi a **tanulási szokások jelentőségét**: megfelelő képességekkel és adekvát módszerek alkalmazásával is csak akkor érheted el a megfelelő eredményt, ha tevékenységeidet támogató szokásokat alakítasz ki a mindennapokban. Gyakran kis dolgokon múlik, hogy sikereket, vagy kevésbé sikeres tanulási folyamatokat zársz. Nem lehet esetleges, hogy hogyan bánasz külső-belső környezetteddel, az időddel, képességekkel, stb. Ebben a témaegységben a - teljesség igénye nélkül – olyan gyakorlatcentrikus lehetőségek és technikák kerülnek bemutatásra, melyek tudatos alkalmazásával, a tanulási szokások közé integrálásával egyértelmű hatékonyságnövekedés lesz tapasztalható a mindenkori tanulási folyamatokban. Érdemes ezeket mielőbb kipróbálnod és gyakorolnod, hogy már a szorgalmi időszak aktivitása is megalapozza a félév végi sikereidet:





3.1.2. Diagnózis a tanulási szokások területén – startpontok szokásaid megreformálásához

Feladat 1.: A munkanapló II.-es egysége több diagnosztikus lehetőséget is kínál, végezd el a feladatokat!

Feladat 2.: E témaegység 3.2.1-es excellje az érzéketi preferencia alapú tanulási stílushoz kínál tesztelési lehetőséget. Töltsd le a tesztet, majd az eredményed alapján gondold át tanulási szokásaidat – a 3.2.2-es videólecke segítségével is!

Az érzékszervi-modalitás preferencia vizsgálatára O'Brian (1990) dolgozott ki kérdőívet, melynek magyar, egyszerűsített változatát Dr. Gyarmathy Éva készítette el (Gyarmathy, 2006).
/munkanapló II.-es egysége/

Az érzéketi preferencia teszt értelmezése

A hatékony tanuláshoz minden érzékszervedre szükség van, mégis megfigyelhető, hogy egyes diákok gyakrabban támaszkodnak elsősorban az egyik, míg más diákok pedig inkább a másik érzékelési területre. Egyesek például erőteljes vizuális ingereket igényelnek színek, képek, ábrák formájában, míg mások akkor tanulnak jobban, ha hallják és maguk is megismétlik hangosan az információt; megint mások azt szeretik, ha írják, rajzolják a megtanulandókat, illetve mozgással, tapintással is megtapasztalják vagy megalkotják azt (pl. mutogatnak, járkálnak). **Szokásaidat tudattalanul egyéni érzékelésed sajátosságai**

határozzák meg. Az érzéketi modalitások preferenciája alapján (vagyis, hogy ki melyik érzékelési területet alkalmazza leginkább) tehát meg különböztethetünk vizuális, auditív, mozgásos és kiegyenlített típusú tanulót. A mozgásos típust kinesztetikus, kinetikus, illetve haptikus típusnak is szokták nevezni. A kiegyenlített típusra az jellemző, hogy mindhárom



modalitást nagyjából azonos gyakorisággal használja az információ-feldolgozás során.

Miért jó tudni, hogy valakire milyen tanulási stílus a jellemző? Ha tudja az egyén, hogy mely érzékelési területet használja a leginkább, akkor ennek megfelelően, tudatosan is úgy alakíthatja a körülményeket, a megtanulandó anyagot, hogy összhangban legyen preferenciájával.

Emellett azonban megfigyelheted azt is, hogy a különféle feladatok végzésekor eltérő modalitásokra támaszkodsz, illetve azt is megtapasztalhatod, hogy ha azt akarod, hogy a tananyag bekerüljön a hosszú távú memóriába, akkor az összes érzékelési terület használnod kell. Ez utóbbi törvényszerűsége alapul a multiszenzoriális (több érzékszervre ható) tanulás is, melynek lényege - mint ahogy az elnevezés is mutatja - olyan technikák alkalmazása, melyek egynél több érzékszervi csatornát használnak fel az információ beviteléhez.

Hasznos tanácsok, módszerek az egyes típusok számára a tanulási folyamat hatékonyabbá tételéhez:



Vizuális típus:

- A **mnemotechnikák** alkalmazása igen hatékony ennél a típusnál (pl. memóriafogas, elmepalota /későbbi fejezet/)
- Használj **naptárt** (akár digitálisan) fontos dátumok (ZH, beadandó feladat megkezdése, vizsgatétel kidolgozása stb.) feljegyzésére!
- **Tanulóhelyed** legyen mentes a rendetlenségtől, távol a jövés-menéstől! A számodra kedves tárgyakkal, színekkel vedd magad körül!
- Előadások előtt furd át az előző és a következő!!! tananyagot **/Időtükör technika,** későbbi fejezet!/
/
- Mindig jegyzetelj az órán! *Az online órákat is jegyzeteld!*
- Jegyzeted legyen szellős, **használd színeket, rajzokat, szimbólumokat!**
- Használj vizuális szövegeket, mint pl. diagram, táblázat, grafikon, ábrák, a felidézést elősegítendő pedig gyakorold a lerajzolásukat, előhívásukat!
- Készíts **gondolattérképet** a jegyzetekből **/későbbi fejezet/!**



- Használj a tanuláshoz **szókártyákat**, információs kártyákat, melyeken az információt foglalod vázlatpontokba, rajzokba, ábrákba, diagramokba! (**quizlet.com, ankiapp.org**)
- A felidézést elősegítő kulcsszavakat tedd szemléletessé nagy betűk, színek, illusztrációk alkalmazásával!
- Számonkéréskor próbáld magad elé képzelni az anyagot (hol volt a lapon, jegyzetben, kártyán) az információ előhívásához!
- A tankönyvben, jegyzetben húzd alá a kulcsszavakat, fontos információkat, emeld ki a lényegét /**Insert technika**, későbbi fejezet/!
- Post-itek, filctollak mindig legyenek kéznél!
- A digitális tanulnivalókat is jelöld, színezd!
- Ha lehetséges, nézd meg oktatófilmen is a tananyaghoz kapcsolódó tartalmakat.
- Fontos a tanulóhelyed kellő megvilágítása. A színek kialakítására is figyelj!

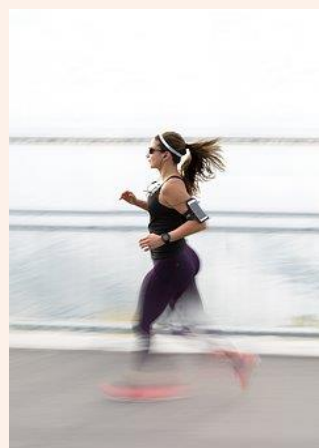


Auditív típus:



- Csendes helyen tanulj, vagy próbáld küszöbölni a zajt – esetleg fülessel, vagy halk, klasszikus zenével (pl. természeti hangok, fehér zaj)!
- **Mindig vegyél részt az órákon!** Órák előtt furd át az előző és az aktuális tananyagot!
- **Olvass félhangosan!**
- Jegyzetelj vagy/és vedd fel az előadás, illetve óra anyagát auditív eszközre (ha lehetséges)! **Saját összegzésed rögzítésével sokat fejleszthetsz előadói stílusodon, aktív szakszókincsedben, magabiztosságodon.**
- **Tanulótárssal** vagy tanulócsoporttal **együtt** tanulj! Magyarázd el az anyagot a jegyzeteid alapján a társa(i)dnak! /akár web-es eszközökkel, ha személyes találkozásra nincs lehetőség/
- Hangosan tanulj: magarázd el a diagramokat, a kapcsolódó kérdéseket hangosan válaszd meg (Cornell kérdések pl.)!
- Készíts jegyzeteidből hanganyagot, annak segítségével ismételd az anyagot!
- Problémamegoldás során minden lépést „beszélj meg” magadban!
- Az ellenőrző tesztkérdéseket egyenként ismételd meg magadban halkan!

Kinesztetikus típus:



Minden diáknak nagy szüksége van a mozgásra! Érdemes úgy kialakítani az időbeosztást, hogy jusson idő rendszeres testmozgásra – vizsgaidőszakban és szorgalmi időszakban is.

A kinesztetikus diákok ezen túlmenően is erős mozgásigénnyel, sőt, mozgáskényszerrel élnek: gyakran hintáznak a széken, rázzák a lábukat, kattogtatják tollaikat,...stb. Fontos, hogy kialakítsák azokat a hasonló jellegű, feszültségoldó mozgáslehetőségeket, amelyek környezetüket nem zavarja, ugyanakkor számukra kellő koncentrációt eredményez.

- Használd annyi érzékszervedet (látás, hallás, tapintás, ízlelés, szaglás) a tanulás során, amennyit csak tudsz!
- **Rajzolj, firkálj órán**, miközben figyeled az óra menetét – szabadasszociációs rajzok, vázlatok és firkák is támogatják a figyelem fenntartását és a rögzítést.
- **Mozogj, járkálj tanulás közben** – ha lehetséges!
- **Legyen a kezed ügyében babzsák, gumilabda, zsonglőrlabda** - bármi, amivel levezetheted



a mozgásigényedet tanulás közben!

- A **hintaszék, a fitball-labda és a stressz-párna** is jó szolgálatot tehet.
- Amikor csak lehet, a megtanulandó anyagok lényeges elemeit írd le kartonlapokra vagy kártyákra! Terítsd szét őket a földön különféle elrendezésben, s aztán rendezd össze újra őket, s úgy tanulj belőlük, hogy közben járkálsz a szobában! Mindenhová vidd magaddal ezeket a lapokat, illetve kártyákat, így előveheted őket, ha pl. várnod kell valahol!
- A tanulási időt oszd fel rövid egységekre (kb. 25-35 percesekre – lásd: **Pomodoro technika**), és tarts közöttük szüneteket! Jutalmazd magad a jó teljesítményért!
- **Sportolj rendszeresen /vizsgaidőszakban se hagyd abba!/,** a tanulási időt is szakítsd meg gyakran otthoni mozgással!

Ne feledd, mindhárom érzékleti preferenciához kapcsolódó szokások, módszerek, tevékenységek támogathatják tanulási hatékonyságod növelését! Próbálj ki új lehetőségeket, illetve vedd elő és használd tudatosan a régen is alkalmazott, számodra hasznos módszereket!

Képek forrása: <https://pixabay.com/hu/>



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 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE